

૨૦૩૮

સ્ત્રીમિત્ર.

અટલે

પત્નીને પોતાની તંદુરસ્તી જાળવવા માટે તથા
માતાને પોતાનાં બાળકની સંભાળ લેવા માટે સુખોદ.

૨૨૫નાર

નીલકંઠ ડાહ્યાભાઈ છત્રપતિ,

એસ. એમ. અને એસ.

આસિસ્ટન્ટ સર્જન ઇનચાર્જ રણછોડનાથ છોરાલાલ ડિસ્પેન્સરી.

તથા

બાળવંતરામ મહાદેવરામ મહુતા.

આવૃત્તિ બીજી—૧૦૦૦ પ્રત.

અમદાવાદ.

આડીઆમાં હિતેશ્વ પ્રેસમાં પટેલ જેસિંગ મૂળજીએ
છાપી પ્રસિદ્ધ કર્યું.

સને ૧૮૮૪.

(સર્વ હક અંથકર્તાએ સ્વાધીન રાખ્યાછે.)

કીમત આઠ આના.

૨૦૩૮

હિંદ સરકારના સને ૧૯૬૭ના ૨૫ મા આક્ટ પ્રમાણે
આ પુસ્તક નોંધાયું છે.

અમારી સર્વ
આર્થ લગિનીઓને

આ

લઘુ પુસ્તક અર્પણ કર્યું છે,

અંથકર્તા.

પ્રસ્તાવના.

ધણાં વરસપર સૂરતના મરહૂમ દાકતર ધીરજીરામ દલપતરામે “સ્ત્રી ઉપયોગી સૂચના” નામે ઉપયોગી પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કર્યું હતું. એ દાકતર મરણ પામવાથી તેમના પુસ્તકની નવી આવૃત્તિઓ છપાઈ નહિ તેથી હાલમાં તે મળી શકતું નથી. એ કારણથી સ્ત્રીઓએ પોતાની તથા પોતાનાં છોકરાંની તંદુરસ્તી શી રીતે જળવવી તથા તેમને કેવી રીતે ઊછેરવાં અને તેમની સંભાળ લેવી તે સંબંધી સૂચનાના પુસ્તકની ખોટ જાણાયાથી અમે આ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કર્યું છે. આ પુસ્તક રચવામાં દાકતર ટાન્નર, દાકતર ચવાસી, દા.મેડોસ, દા. રૉબર્ટસ, વગેરે ઇંગ્લેન્ડ દાકતરોનાં પુસ્તકોની મદદ અમે લીધી છે. હલકા રોગ ઉપર જાણીતાં અને ઝટ મળી આવે તથા જીવનું જોખમ ન થાય એવાં દેશી ઓસડ ખતાવ્યાં છે. ભારે રોગનાં લક્ષણ માત્ર આપ્યાં છે, ઓસડ ખતાવ્યાં નથી. એમ કરવાનું કારણ એ છે કે અમારા અભિપ્રાય પ્રમાણે એવાં ઓસડ ખતાવ્યાથી ફાયદાને બદલે નુકસાન થવાનો સંભવ વધારે છે. ધણીવાર એમ બને છે કે બાળકને ઠોઠ રોગ થાય છે તેવારે તેનાં માખાપ તેપર લક્ષ આપતાં નથી, પરંતુ તે રોગ વધી જાય છે ત્યારે દોડાદોડ કરે છે. એનું પરિણામ ધણીવાર એવું બને છે કે ધણાં બાળક મરી જાય છે, માટે તેઓ ગફલતમાં ન રહેતાં વેળાસર ચેતી દાકતરનું ઓસડ ખવડાવે એ હેતુથી ભારે રોગનાં લક્ષણ ખતાવ્યાં છે.

આ ચોપડી સ્ત્રીઓને માટે છે તેથી તેમનાથી સમ-

૭ શકાય એવી સરળ ભાષામાં લખવાનો અમે પ્રયત્ન કર્યો છે.

આ પુસ્તકની સૌ નકલ ગાયકવાડ સરકારના કેળવણી ખાતાએ ખરીદ કરી છે તેથી તેમનો ઉપકાર માનીએ છીએ. વડોદરાના રાજ્ય તરફથી ગૂજરાતી ભાષાને વખતે વખતે યોગ્ય ઉત્તેજન મળતું જોઈ અમે પ્રસન્ન થઈએ છીએ.

અત્રેના વિદ્યાને ઉત્તેજન આપનાર, પ્રખ્યાત વિદ્વાન ગૃહસ્થ રાવ સાહેબ રણછોડલાલ છોટાલાલે આ ચોપડીની પચાસ નકલ રાખી છે તેથી અમે તેમના આભારી થયા છીએ.

છપાયા પહેલાં આ પુસ્તક વાંચીને રેવાકાંઠા અને પંચમહાલના ડેપુટી એજ્યુકેશનલ ઇન્સ્પેક્ટર રાવ સાહેબ માધવલાલ હરીલાલ દેસાઈ, ખી. એ, તથા વડોદરા સંસ્થાનના કેળવણી ખાતાના એજ્યુકેશનલ ઇન્સ્પેક્ટર રાવ સાહેબ હરગોવિંદદાસ દ્વારકાદાસ કાંટાવાળાએ અગત્યની સૂચના કરી માટે અમે તેમનો આભાર માનીએ છીએ.

છાપવા માટે આ ચોપડીનો સાફ ખરડો શાસ્ત્રી સુખેશ્વર ખાપુલએ કરી આપ્યો તેથી તેમનો પણ ઉપકાર માનીએ છીએ.

આ ચોપડી પણા લોકોના ઉપયોગમાં આવે તે હૃદયથી એની કીમત થોડી રાખી છે.

અમદાવાદ,
નવેમ્બર સને ૧૮૮૩,

ની. ડા. છ.
ખ. મ. મ.

બીજી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.

આ પુસ્તકની પહેલી આવૃત્તિની પાંચસે નકલ ખાલી જવાથી આ બીજી આવૃત્તિ છપાવી છે. એમાં કેટલેક ઠેકાણે ઘટિત સુધારો વધારો કર્યો છે.

મોરબી સંસ્થાનના નામદાર ઠાકોર સાહેબ શ્રી વાઘજી, ભાવનગરના નામદાર ઠાકોર સાહેબ સર તખ્તસિંગજી, કે. સી. એસ. આઈ, જુનાગઢ સંસ્થાનના આલીજહાં નવાબ સાહેબ બહાદુરખાનજી, લીમડી સંસ્થાનના નામદાર મહારાજા સાહેબ શ્રી જશવતસિંગજી, ગાંગડ સંસ્થાનના નામદાર ઠાકોર સાહેબ શ્રી ગગુલા, ઈડર સંસ્થાનના નામદાર મહારાજા સાહેબ શ્રી કેશરીસિંગજી તથા ભાવનગર સંસ્થાનના વિદ્વાન સર ન્યાયાધીશ રાવ સાહેબ વિદ્યારામ મોતીરામ તરફથી અમને સારો આશ્રય મળ્યો છે તેથી અમે એ કદરદાન ઉદાર દરખાસ સાહેબોનો તથા તેમના ભણેલા કારભારીઓનો અને રાવ સાહેબ વિદ્યારામભાઈનો આ સ્થળે ધણીજ આભાર માનીએ છીએ. આપણા દેશી ભૂપતિઓમાં વિદ્યાપર પ્રેમ તથા ઉપયોગી ગ્રંથોને યોગ્ય ઉત્તેજન આપવાનું વલણ ઉત્પન્ન થયેલાં જોઈ અમે ખુબ હર્ષ પામીએ છીએ.

આ પુસ્તકને છેડે કેટલાંક પ્રતિષ્ઠિત વર્તમાનપત્રોના અભિપ્રાય ટાંક્યા છે તે વાંચવાથી જણાશે કે આ પુસ્તક તેમને ઘણું પસંદ પડ્યું છે અને દરેક કુટુંબમાં રાખવાની તેઓ ખાસ ભલામણ કરે છે.

આ ચોપડીમાં સુધારો વધારો કરવા માટે જે કોઈ અમને સૂચના લખી મોકલશે તેમનો અમે આભાર માનીશું. અમદાવાદ, તા. ૨૪ મી ફેબ્રુઆરી સને ૧૮૮૪.

ગ્રંથકર્તા.

અનુક્રમાણિકા.

પત્નીને બોધ.—

| | પૃષ્ઠ. |
|----------------|--------|
| આરોગ્યતા. | ૧૧ |
| રૂતુસ્તાવ | ૧૫ |
| ગર્ભધારણ | ૨૧ |
| ઠસૂવાવડ | ૩૪ |
| ગર્ભકાળ | ૩૮ |
| પ્રસૂતિ | ૩૯ |

માતાને બોધ.—

| | |
|--------------------------|----|
| નાળ, | ૫૩ |
| ખાળકને નવરાવવા વિષે | ૫૬ |
| પોશાક. | ૫૮ |
| ખાળકને ધવરાવવા વિષે | ૫૯ |
| શીતળા | ૬૮ |
| દાંત ફૂટવા વિષે | ૭૦ |
| ઠસરત | ૭૨ |
| ઊંધ | ૭૩ |
| ખાળગોળી | ૭૭ |
| ચેપી રોગ, ઇત્યાદિ | ૮૦ |
| અકસ્માત | ૮૮ |
| સામાન્ય સૂચના | ૯૧ |

સ્ત્રીમિત્ર.

પત્નીને બોધ.

આરોગ્યતા.

આપણામાં કહેવત છે કે “ પહેલું સુખ જે જાતે નર્યા.” સર્વથી પહેલું કામ તંદુરસ્તી સુધારવાનું છે. આ દેશમાં કેટલી બધી સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તી સારી નહોતાં તેમનાં શરીર કમકોવત હોયછે! એનું પરિણામ આપણે જોઈએ છીએ કે આવી સ્ત્રીઓને છોકરાં થતાં નથી અને કદાચ થાયછે તો જીવતાં નથી, અથવા જીવેછે તો તેઓ નિર્માલ્ય રહેછે. જેમ કોઈ આડને રોગ થવાથી સારાં ફળ આવે નહિ તેમ રોગી માતાને તંદુરસ્ત છોકરું થાય નહિ. રોગી આડને ફળ આવે નહિ અને આવે તો ઘણાં નાનાં આવેછે અને પાક્યા પહેલાં ઘણાંવાર ભોંયપર ખરી પડેછે તેમ રોગી માને છોકરાં થતાં નથી અથવા ઘણીવાર કસૂવાવડ થાયછે, અથવા નખખાં છોકરાં થાય— છે તે જીવતાં નથી અથવા જીવેછે તો ઘણુંકરી તેમનો આખો જન્મારો દુખોઆરો જાયછે. એ તો સ્વાભાવિક નિયમ છે કે રોગી અને નખખાં માખાપની પ્રજા રોગી અને નખખી હોયછે. જેવાં માખાપ તેવાં છોકરાં. માટે પોતાની અને પોતાનાં છોકરાંની ખાતર તંદુરસ્ત થવું એ સ્ત્રીનું પહેલું કર્તવ્ય છે.

શરીરે સુખી તે સુખી સર્વ વાતે,

શરીરે દુખી તે દુખી છે સદા તે.

સ્ત્રીએ મજબૂત અને તંદુરસ્ત થવું હોય તો તેના ઉપાય કરવા જોઈએ. તંદુરસ્ત થવાની માત્ર ઈચ્છા રાખવી બસ નથી.

તંદુરસ્તી બગડવાનાં અનેક કારણ છે. આપણા દેશમાં બાળલગ્નનો ચાલ છે તે તંદુરસ્તીને ઘણાજ હાનિકારક છે. છોકરાંને માની ઉમરમાં પરણાવી કાચી વયમાં સંસારમાં નાંખે છે તેથી તેમના શરીરનો ખાંધો મજબૂત થતો નથી અને તેથી કરીને તેમની પ્રજા નબળી થાય તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. ઇંગ્લેન્ડમાં કહેવત છે કે ‘વહેલાં પરણે તે વહેલાં મરે’. માટે જોમ બને તેમ ઉતાવળે એ ચાલ બંધ કરવો જોઈએ.

હીંડવાની ટેવ રાખ્યાથી શરીર ઘણુંજ સુધરે છે. હરવા ફરવાનો રિવાજ કમી હોવાને લીધે શરીર બગડે છે. આપણે જોઈએ છીએ કે ગામડાંની સ્ત્રીઓ કરતાં શહેરની સ્ત્રીઓ નબળી હોય છે. એ તો ખરું છે કે ગામડાંની સ્ત્રીઓને ખુફી હવા મળે છે તે શહેરની સ્ત્રીઓને મળતી નથી. પરંતુ એ સિવાય ગામડાંની સ્ત્રીઓ મજબૂત અને તંદુરસ્ત હોવાનું એક ખીજું કારણ એ છે કે તેઓ ઘણું હરે ફરે છે. સઘળી કસરતમાં હીંડવાની કસરત ઉત્તમ છે. એથી છાતી પહોળી થાય છે, સ્નાયુઓ મજબૂત થાય છે, ખાધું પચે છે, ખુલાસે ઝાડો ઉતરે છે, અને ચામડીનો રંગ ખદલાઈ ગાલ ઉપર સુરખી આવે છે. આવી રીતે ખુફી હવામાં નહિ ફરવાથી શરીરમાંથી લોહી ઊડી જઈ અહરો કેટલી ફીકાશ મારે છે તેનો સારામાં સારો દાખલો આપણાં શહેરોની હોરીઓ (હોરાની સ્ત્રીઓ) છે.

વળી શરીરને ખૂબ ચોળીને નહાવું અને સ્વચ્છ રાખવું જોઈએ. ઘણી સ્ત્રીઓ નહાવામાં એ જાણે પૈસા ખેસતા હોય તેમ પાણી વાપરવામાં કંજુસાઈ કરે છે. તેમાં કેટલીક કુઅડ સ્ત્રીઓને તો નહાવું એ ગમતું નથી.

ચોખાઈ વિષે કવિ દલપતરામ ઠાંઘાભાઈ કહેછે
તે કેવળ ખરૂં છે:—

ચોખી ચીન્ને રાખવી, ચોખાં પહેરો ચીર;

ચોખાં ધર ને ચોક પણ, ચોખે સુખી શરીર.

ખરાબ ખોરાક તથા પાણીથી અને અસ્વચ્છ હવાથી તંદુરસ્તી ખગડેછે. આપણા બધાના જાણવામાં છે કે ખોરાકમાં અવશ્ય બે ગુણ હોવા જોઈએ. પહેલો એ કે તે ઝટ પચી શકે એવો જોઈએ અને બીજો એ કે તે પુષ્ટિકારક હોવો જોઈએ. અમુક જાતનો ખોરાક એક જાણુને માફક આવેછે તે બીજા તંદુરસ્ત આદમીને ઘણું કરીને માફક આવે, પરંતુ ખાનાર આદમી કમકૌવત અથવા બિમાર હોય તો તેનો ખોરાક તેની ભૂખ અને પાચનશક્તિને અનુસરીને જોઈએ. ધારો કે એક આદમી એક સપાટે શેર ખશેર 'ખાય, પણ તેનામાં તે હજમ કરવાની શક્તિ ન હોય તો એજ ખોરાક તેને ચૂંક, ઝાડો વગેરે રૂપે દુઃખ ઉત્પન્ન કરી તેના શરીર અને મનને દુઃખરૂપ થઈ પડે. પણ જો એટલોજ ખોરાક તે આદમીમાં પાચન કરવાની શક્તિ હોય તો તેના શરીરને ચેતન્ય અને કૌવત આપેછે.

પાણીમાં શી રીતે ખગાડ દાખલ થાયછે તેનું વર્ણન કરવાને અહીં જગ્યા નથી, વાસ્તે કયાંનું પાણી સાફ એજ ખતાવવું બસ છે. અમદાવાદ, સૂરત, ભરૂચ, આદિક મોટાં શહેરોમાં ગૃહસ્થોનાં ઘરમાં વરસના ઉપયોગને વાસ્તે વરસાદનું પાણી ભરી મૂકવાનાં ટાંકાં હોયછે તેનું પાણી મેહેલ્લાના કૂવાના પાણી કરતાં પીવામાં સાફ છે. આથી એમ સમજવાનું નથી કે બધા કૂવાનું પાણી ખરાબ હોયછે. અમે માનીએ છીએ કે કોઈપણ

કૂવો ધારી વસ્તીથી ઝટલે ખાળકવા વગેરે ખગારનાં મળથી ઝાછામાં ઝાછો ખસે ત્રણસે વાર દૂર હોય તો તેનું પાણી તંદુરસ્તીને હાનિકર્તા નથી.

આ વિના ખીજ કેટલાક કૂવા, જેવા કે તળાવ અથવા નદીને કાંઠે આવેલા કૂવાનું પાણી પણ એવું છે. એવા કૂવા અમદાવાદમાં કાંકરીઆને કિનારે, અ-સારવા ગામના તળાવને કિનારે, વરોધરાના સુરસાગર, સરસિયાદિક તળાવોને કાંઠે છે.

હવા ખગારનારાં સાધારણ કારણોમાં શ્વાસોશ્વાસ, દીવા, ચૂલા, ગટરો, ભાજપાલા વગેરેનો કોહવાટ મુખ્ય છે. આ ઠેકાણે એ દરેક કારણ વિષે લંખાણથી ન ખોલતાં શ્વાસોશ્વાસથી હવા ખગરેછે તે સંબંધી કહીએ છીએ. જે ઠેકાણે કોઈ ટાણાપર ખડુ આદમીનો જમાવ થાયછે તે ઠેકાણે દોઢ માણસ ખુદી હવામાંથી આવીને ખેસે તો તેની ધ્રાણુંદ્રી (સુંઘવાની ઇંદ્રી)ને ત્યાંની હવામાં ફેરફાર થયેલો માલૂમ પડ્યા વગર રહેશે નહિ. અને જો તે વધારે વાર લગી તે ઠેકાણે ખેસશે તો તેના જીવને ખેચેની લાગશે. આવું આપણા દરેક ઘરમાં હોયછે, કારણ કે આપણા લોકો “વા સો ઘા એર ખદ્દા સો નદ્દા” એમ ધારી ખારી ખારણાં ખંધ કરેછે. આવી હવામાં દિનપર દિન રહેવામાં આવે તો શરીરમાં કેટલીક જાતના રોગનું મૂળ નંખાય એમાં કાંઈ શક નથી. એથી તાત્કાલિક નુકસાન થયેલાના દાખલા પણ છે. થોરા માસપર રજપુતાના માળવા રેલવેમાં સિદ્ધપુરથી અમદાવાદ મોકલવા માટે એક રખખામાં પચાસ ખકરા ભર્યાં હતાં. એ રખખો ખાર કલાક લગી ખંધ રહેવાથી તેમાં તાજી હવાની આવજા ખિલકુલ થઈ શકી નહિ

તેથી સવારે અમદાવાદ સ્ટેશન પર તે રૂબરૂ ઊઠાડ્યો તેવારે ફક્ત પાંચેક બકરાં જીવતાં નીકળ્યાં, બાકીનાં બધાં મરી ગયેલાં માત્રૂમ પડ્યાં. અપરથી તાજી હવા પ્રાણધારણને કેટલી અવશ્યની છે તે સમજશે.

પરંતુ એ સધળું કરવામાં મહેનત તો પડે ખરી. આ દુનિયામાં એવી એકે વસ્તુ નથી કે મહેનત કર્યા વગર મળે. દ્રવ્યથીએ તંદરસ્તીનું મૂલ વધારે છે. એક ઇંગ્રેજ વિદ્વાન કહેછે તે સત્ય છે કે ‘પહેલું ધન આરોગ્યતા છે’. ગમે તેટલો પૈસો હોય, તથાપિ શરીર સાં રહેતું ન હોય તો તે કરા કામનો નથી. માટે આવી અમૂલ્ય વસ્તુને કાળે શ્રમ વેઠવોજ જોઈએ. આરોગ્યતા વગરનું જીવન જોજીએ છે. ઘણા રોગોનું મૂળ આળસ છે માટે તે તજીએ. મહાવરાથી સધળું કામ સહેલું થાયછે.

ઋતુચાવ.

દરેક સ્ત્રીની જિંદગીના ત્રણ ભાગ થઈ શકે. પહેલા ભાગમાં જન્મથી તે ખાર અથવા ચૌદ વરસની સ્ત્રી થાય તેટલો વખત આવે. બીજા ભાગ ત્યાંથી આશરે ચાળીસ અથવા પચાસ કે પંચાવન વરસની ઉંમર થાય ત્યાં લગીનો છે; અને ત્રીજા ભાગ ત્યાંથી માંડીને તે સ્ત્રીનું મરણ થાય ત્યાં સૂધીનો છે. આ ત્રણમાંના પહેલા અને ત્રીજા ભાગ વિષે આ ઠેકાણે કહેવાનું નથી.

હવે આ વચલા સમયમાં એટલે સ્ત્રીની ઉંમર ખાર કે ચૌદથી પચાસ પંચાવન વરસની થાય તેટલા વખતમાં આશરે અઠાવીસ દિવસે તેના શરીરમાંથી શરૂઆતમાં પાણી જેવો, પછી જરા ઘટ્ટ અને રાતા રંગનો, મધ્યમાં ખરેખરા લોહી જેવો અને ફરી એજ અનુક્રમે રતાશ

ધીમે ધીમે ધટી શરૂઆતમાં જેવો હતો તેવો પ્રવાહી પદાર્થ દેખા દેછે. અને રૂતુસ્તાવ, રજસ, આભરછેટ, અળગું, અટકાવ, વગેરે કહેછે, અને આ અવસ્થામાં આવેલી સ્ત્રીને રજસ્વળા, માથે આવેલી, અળગી ખેડેલી, અટકાવવાળી, આદિક કહેછે. આ ખનાવ ખધી સ્ત્રીઓમાં એકે સમયે શરૂ થતો નથી. ગામડાંની છોકરીઓમાં અટકાવ મોટો આવેછે અને શહેરમાં રહેનારીઓમાં વહેલો આવેછે. તેમજ જે લોકોમાં નરનારીઓનો સહવાસ, મળવું હળવું ધણું થાયછે, તેવા લોકોમાં, અને ગરમ દેશોમાં ઠંડા દેશો કરતાં અટકાવ વહેલો આવેછે. અને વળી જેમ છોકરીની તંદુરસ્તી વધારે સારી તેમ તેને ખરાબ તંદુરસ્તીવાળી છોકરીના કરતાં વહેલો અટકાવ આવવાનો વધારે સંભવ છે.

આપણા દેશમાં આ ખનાવ ખાર તેર વરસની ઉંમરે સાધારણ રીતે જોવામાં આવેછે. કોઈને રૂતુદર્શન એક, બે, કે ત્રણ વરસ મોડું પણ થાયછે, તેમ કોઈને એકાદ વરસ વહેલું પણ થાયછે. એક દાખલો અમારા વાંચવામાં આવ્યોછે તેમાં એક છોકરી એક વરસની ઉંમરે અભડાધ, આઠ નવ વરસે પહોંચી અને દશમે વરસે તેને પ્રસવ થયો હતો. ઠંડા મલકોમાં વીસ ખાવીસ વરસ લગી પણ અટકાવ આવતો નથી. ઇંગ્લાંડમાં આ ખનાવ ધણું કરીને ચૌદમે પંદરમે વરસે ખનેછે. રૂશ દેશમાં ધણી મોડી એટલે વીસથી ત્રીસની ઉંમર થાય ત્યાંલગીમાં સ્ત્રીઓ ધણું કરીને અભડાયછે. હવે રૂતુખંધ પડવાનો આધાર ધણું કરીને શરૂઆત ઉપર છે. જેને વહેલો અટકાવ આવેછે તેનો ખલુધા વહેલો ખંધ થાયછે અને મોટો તેને મોટો એવું સાધારણ રીતે જોવામાં આવેછે. જેને મોટો

આવેછે તેને મોટી ઉમર લગી પ્રસવ થાયછે. કેઈ સ્ત્રી એવી પણ તપાસ કરતાં મળી આવે કે અટકાવ શું છે તે પણ તે જાણતીજ ન હોય. કેટલીકમાં ફક્ત દહાડા હોયછે ત્યારે તે દેખા દેછે. આ ધણું અચંખા સરખું છે, કારણ કે સાધારણ રીતે જ્ઞેતાં આપણે જાણીએ છીએ કે તે વખતે તો અટકાવ બંધ થાયછે. પરંતુ આવા દાખલા ઘણાજ થોડા છે.

આભરછેટ ગર્ભસ્થાનમાંથી બહાર આવી દેખા દેછે. એની શરૂઆતમાં થોડોઘણો તાવ આવેછે, તથા કમરમાં અને પેટમાં દુઃખ વગેરે થાયછે. આ બધાનો અર્થ ધણી હિંદુ છોકરીએ સમજેછે, પણ ઇંગ્લેન્ડ અને બીજી યુરોપી પ્રજાની છોકરીએ સમજતી નથી, કારણ કે તેમનામાં તે વખતે દૂર ખેસવાનો રિવાજ નથી. આ વખતથી છોકરી બાહ્યાવસ્થાની મસ્તી, છોકરવાદી, નાદાની વગેરે મેલી દેછે, અને તેનામાં ગંભીરતા તથા શરમાળપણું વધેછે. એ વખતથી છોકરી મટી તેની સ્ત્રી અવસ્થા થાયછે. હવે તે પોતાના ધણી જોડે રહેવાને લાયક થઈ. તેને ગર્ભ રહેવાનો સંભવ આ વખતથી તે પચાસ પંચાવન વરસે અટકાવ બંધ થાય ત્યાં લગી છે.

આપણા લોકોમાં છોકરીએને અટકાવ આવતા પહેલાં સાસરે વિદાય કરવાનો રિવાજ બહુજ મૂર્ખાઈ ભરેલો છે. આ રિવાજથી છોકરીએનાં શરીરને તથા તેમની પ્રજાને બહુજ નુકસાન પહોંચેછે. બાળલગ્ન નિષેધક મંડળીના નિયમોમાં આ ધારો અવશ્યે કરીને દાખલ કરવો જોઈએ એવું અમારું મત છે. આપણા પૂર્વજે પોતાની દીકરીએને અટકાવ આવ્યા પહેલાં સાસરે વિદાય કરતા નહિ. એ રિવાજ આપણામાંથી નાશુદ થઈ ગયો,

પરંતુ આપણી પાસેના દક્ષિણ દેશ (દખણ)માં એ રિવાજ હજી ચાલેછે. આ ધારો સારો છે અને થોડે દિવસે એ ફરીથી આપણા લોકોમાં દાખલ થાય તો સારું. આપણા ખરાબ રિવાજથી આપણે ઇશ્વરી નિયમ તોડી સંસાર કામને લાયક થવાનો કાળ શરીરને નુકસાન કરી વહેલો લાવીએ છીએ, એટલુંજ નહિ, પણ જો કોઈ છોકરી બુદ્ધાને પરણાવી હોય તો તેને વળી દશમે વરસે પણ સાસરે વિદાય કરવામાં આવેછે. સાસરે વિદાય કરવાનો ખરો વખત અટકાવ આવ્યા પછીનો છે, કારણ કે અટકાવ એ સ્ત્રીની પુખ્ત ઉમરના આરંભનું ખરેખરું ચિન્હ છે.

આપણા લોકોમાં અટકાવમાં ખૈરાં ત્રણ ચાર દિવસ દૂર ખેસેછે અને તે વખતે રાંધવા સીંધવા વગેરે કામ કરતાં નથી. દૂર રહેવામાં ફાયદો છે, કારણ કે જો એવો સજ્જ વહેમ ન હોત તો સ્ત્રીએ પોતપોતાની સ્થિતિ પ્રમાણે ભારે અથવા હલકું ધરકામ વગેરે વૈતરું કરવું પડત. આ સમે ગર્ભસ્થાનની સ્થિતિ જોતાં સ્ત્રીને સંપૂર્ણ રીતે આરામ લેવાની જરૂર છે. ઊભાં રહીને અથવા ખેંઠાં ખેંઠાં પણ કાંઈ ભારે શ્રમનું કામ કરવું નહિ જોઈએ. અમને લાગેછે કે આ સમજૂતી અસલના લોકોને માલુમ હશે તેપરથી એ યુક્તિ કરેલી હોવી જોઈએ. દીકરી અથવા દીકરો પરણાવવો વગેરે જરૂરનું મોટું કામ હોય તો એક દિવસ નકોરડો અપવાસ કરે અપવિત્રતા જતી રહેલી ગણાયછે. આ વખતે આપણાં ખૈરાં ઊનના કામળા પર સમ્રેછે તે ખલુ ડહાપણ ભરેલી રીત છે, કારણ કે ગર્ભસ્થાન વગેરેને શરદી થતી અટકેછે. અપરથી અટકાવ શું છે તે તેમના સમજવામાં છે એમ લાગેછે. આ વખતે ઊધાડામાં, જેમ કે ચોક, અગાશી, તથા જ્યાં જમીનમાં

ભીનાશ હોય ત્યાં સૂતું ખેસતું નહિ, તેમજ ટાઢે પાણીએ નહાતું પણ જોઈએ નહિ. ચોક, અગાશી, અથવા ભેજવાળી જમીનમાં સૂવા ખેસવાથી અથવા ટાઢે પાણીએ નહાવાથી અથવા નાહીને તે ભાગને ઠંડો પવન લાગવા દેવાથી ગર્ભસ્થાનમાં દરદ ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ છે. આપણા લોકોમાં એથે દિવસે નાહીને લૂગડાં વગેરેને ખાઈ અટકી શકેછે. પણ પારસી લોકોમાં જ્યાં લગી આભરછેટ દેખા દે ત્યાં લગી દૂર ખેસવાનો સખ્ત રિવાજ છે. યાહુદી લોકોમાં પણ જાણ્યામાં આછામાં આછા આઠ દિવસ લગી દૂર ખેસેછે. કોઈ સ્ત્રીને અટકાવ ખે દિવસ, કોઈને ત્રણ, કોઈને ચાર અને કોઈને વધારે દિવસ ચાલેછે. જો. એક દિવસનો એક સ્ત્રીનો અટકાવ અટલે બહાર જતો પદાર્થ ભેગો કર્યો હોય તો તે ખીજી સ્ત્રીના એક દિવસનાની ખરાખર ભાગ્યે થશે. માટે જો ગર્ભસ્થાન વિષે ખખર મેળવવી હોય તો પહેલાં તે સ્ત્રીના અટકાવનો વખત અને કેટલો તે જાણવાની જરૂર છે. અને સ્વાભાવિક વજન કરતાં આછો કે વત્તો અથવા થોડી કે વધારે મુદ્દત ચાલ્યો તે જાણતું વધારે અગત્યનું છે. અનેક કારણોથી અટકાવ વધેછે અને ઘટેછે. આની તજવીજ તે ભાગને વાસ્તેજ તપાસવાની રીતિ છે તેથીજ થાય અને એને વાસ્તે તથા ગર્ભસ્થાનનાં દરદ જાણવાને ધન્વંતરી જેવાની પણ કલ્પના નકામી છે. નાડીપર હાથ મેલે આ દરદો વિષે કેટલી ખખર પડે એ જેણે વૈદકનો અભ્યાસ કર્યોછે તેને ખખર છે, અટલુંજ નહિ, પણ નાડી તપાસ કેટલાંક દરદોમાં માંદા આદમી વિષે ખરેખરો અડસટ્ટો કાઢી આપેછે, તથાપિ આ જાતનાં દરદોમાં તો તે જુજ કામની છે,

ઉપર કહ્યા પ્રમાણે અટકાવ ખરાખર પાળવામાં

આવતો નથી, એટલે આ નવરાશના વખતમાં આરામ લેવાને બદલે દળવા ખાંડવાનું કામ લઈ બેસેછે તે કારણથી અથવા ખીન્ન કારણથી તે કાંતો વધારે દિવસ પહોંચેછે અથવા વધારે આવેછે, અથવા જ્યાં લગી ચાલે ત્યાં લગી અને તેની અગાઉ અને પછાડી થોડા દિવસ લગી પીડાકારી થઈ પડેછે. તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં કોઈપણ જાતની પીડા સ્ત્રીને થવી જોઈએ નહિ. કેટલીક સ્ત્રીઓમાં તે બહુજ થોડો થઈ જાયછે. કેટલીક ખેરીઓમાં કોઈપણ જાતના સ્ત્રીના ખાસ શરીર ભાગ નહિ હોવાને લીધે અટકાવ આવતો નથી. આ તરેહના પણ દાખલા જોવામાં આવેછે, પરંતુ તેઓ થોડાજ છે. છોકરું જનમ્યા પછી ઘણું કરીને નવ દશ મહિના લગી અટકાવ દેખા દેતો નથી, પણ ત્યાર પછી ઘણું કરીને તે પાછો દેખા દેછે. આમ થવાનું કારણ એ છે કે સ્ત્રીનું શરીર ખાળકને ધરાવવાનો અને અટકાવનો એ બે જાતનો મારો ખમી શકે એમ નથી. આની સાબિતીને વાસ્તે આપણે કાંઈ શોધવા જવું પડે તેમ નથી. ખાળકને દાંત આવવા માંડેછે તેવારે તેમાંના થોડા ખહાર ફૂટ્યા પછી તેને ખાવા શીખવાનું મન થાયછે. ખાધાથી તેના પેટમાં કાંઈક પડે એટલે દૂધની લલુતા તે છોડેછે. આ વખતથી સાધારણ રીતે દૂધ પણ ઓછું થતું જોવામાં આવેછે. પણ તે પોતાની મેળે ધાવવાનું બંધ કરેછે અથવા ખીન્નું નાનું છોકરું થવાથી બંધ કરવાની જરૂર પડેછે તે વિના આપણું ઘણાંખરાં ખેરાં ધાવાણ છોડાવતાં નથી એ તેમની મોટી ભૂલ છે. ઉપર કહ્યું છે કે એ વખતમાં સ્ત્રીના થાનમાંથી દૂધ અછવાઈ જાયછે તથા તેનો પ્રુષ્ટિકારક ગુણ ઓછો થાયછે તેથી એકલા ધાવાણ ઉપરજ ખાળકનો આધાર રાખ્યો હોય તો જોઈએ

અટલું દૂધ નહિ મળવાથી તથા તે પુષ્ટિકારક નહિ હોવાથી ખાળક નબળું પડી જવાનો સંભવ છે. તેમજ સ્ત્રીનો તંદુરસ્તીમાં પણ ખીગાર થાયછે. એ બે જાતનો માર— અટકાવ અને ધાવણ—બેરાંના શરીરપર પડવાથી તેમને બહુ નુકસાન પહોંચેછે. છોકરાંને દાંત આવવા માંડે ને તે ખાતાં શીખે અટલે ધાવણ છોડાવવું. એ વિષે આગળ કહેવામાં આવશે. ધાવતું બંધ થવાને ઠરાવેલે વખતે તેની માને રક્તદર્શન પુનઃ થાય એવો ઇશ્વરી નિયમ છે.

ગર્ભધારણ.

પાછળ આપણે કહી ગયા કે અટકાવ આવ્યા પછી સ્ત્રી સાસરે રહેવા લાયક થાયછે, કારણ કે રૂતુસાવ ખતાવેછે કે હવે સ્ત્રી ગર્ભવંતી થઈ શકે. કેટલીક સ્ત્રીઓને ગર્ભ રહેછે કે તુરંતજ ખખર પડેછે, પણ સાધારણ રીતે ધણીખરી સ્ત્રીઓને ખખર પડતી નથી. ગર્ભ રહેવાનું પહેલું ચિન્હ અટકાવ દેખાતો બંધ થાયછે તે છે. એ ઉપરથી ધણીખરાં બેરાં દિવસ રહ્યા ગણી દહાડા ગણેછે. આને લગતા થોડા અપવાદ છે તે જણાવવાની જરૂર છે. કેટલીકવાર ગર્ભસ્થાનને લગતા ભાગોનાં દરદથી અથવા ખીજા અવયવોનાં, તેમાં વિશેષે કરી ફેફસાંનાં, દરદથી પણ અટકાવ આવતો નથી. તેમ અટકાવ આવવાના થોડા દહાડા પહેલાં દહાડા રહ્યા હોય તો આછો અટકાવ આવેછે. આ ઉપરથી અટલુંજ કહેવાનું કે અટકાવ નથી આવતો વાસ્તે દહાડા છે એ કહેવું સાધારણ રીતે ખરું છે, પરંતુ ઉપર કહેલી વાત હમેશા ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ. છેલ્લે અટલુંજ કહેવાનું કે

અટકાવનું બંધ થવું એ તંદુરસ્ત સ્ત્રીમાં દિવસ રહ્યાનું ખાતરી લાયક ચિન્હ છે.

સવારના પહોરમાં અરજ પડેછે (મોળ તથા આકારી આવેછે) તે ગર્ભધારણનું ખીજું ચિન્હ છે. દહાડા રહ્યા પછી કોઇ સ્ત્રીને વીસ પચીસ દિવસે અને કોઇને મહીને સવારમાં ઊઠતાંજ મોળ તથા આકારી આવેછે. ધણી સ્ત્રીઓ આથી બહુ હેરાન થાયછે. ખોરાક જ્ઞેતાં તેમને આકારી આવેછે તેથી તેમનાથી બવાતું નથી અને શરીર નાકૌવત થતું જાયછે, તેથી તેમના જીવનું જોખમ થવાની ધાસ્તી ઉત્પન્ન થાયછે, પચીસેક વરસની એક સ્ત્રીને જ્યારે જ્યારે દહાડા રહેછે ત્યારે ત્યારે ખીજે મહીનેથી આ ચિન્હ શરૂ થાયછે અને મહીનો એક ચાલેછે. મોળ અટલી તો સખ્ત આવેછે કે તેનાથી સુખે ખેરી શકાતું નથી અને ખોરાક સામું તો જ્ઞેવાતુંજ નથી. તે ખિચારી એ મહીને! મહાદુઃખમાં ખેંચી કહાડેછે અને તે વખતમાં દુઃખથી અને ભૂખથી હેરાન થઇ છેક નાકૌવત થઇ જાયછે. અમુક દિવસ પૂરો થયે મોળ પોતાની મેળે મટી જાયછે અને તે પાછી કૌવતવાન થાયછે. આ દાખલામાં ખતાવ્યા પ્રમાણે બધીજ સ્ત્રીઓને એવી સખ્ત મોળ આવતી નથી. પરંતુ સાધારણ મોળ તો ધણીખરી સ્ત્રીઓને આવેછે. આથીકરીને સાધારણ રીતે ખેરાં સવારમાં કલાક બે કલાક હેરાન થાયછે, પણ પછી હેરાન થતાં નથી. ઉપર કહ્યું તેથી ઊલટા દાખલા પણ છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ મોળ શું તે સમજીતી પણ નથી, તેમ કેટલીકને એક બે વખતે મોળ ન આવેલી પણ ત્યાર પછીના ગર્ભધારણ વેળા મોળે દેખા દીધેલી ખરી. આને લગતા સહજ ઉપાય દરેક કુટુંબમાં થઇ શકે એવા નીચે

પ્રમાણુ છે:- વૈનમ અપિકયાક ખાર ટીપાં, પાણી દોઢ
ઝોસ. અમાંથી એક ચમચો દરકલાકે પીવો. આના ક-
રતાં સહેલાઈથી મળી આવે એવો ઇલાજ એ છે કે
મોળથી હોરાન થતી ખાયડીને સોડાવાટર આપવું. આ
મોળ ત્રીજે મહીને ખંધ થાયછે અને કેટલીક સ્ત્રીઓને
ચોથે મહીને ખંધ થાયછે.

ત્રીજું ચિન્હ એ છે કે ગર્ભવંતી સ્ત્રીના થાનમાં
ફાવો થાયછે અને થાન મોટાં થાયછે. એનું કારણ
એ છે કે હવે પછી બાળકના ધાવણને અર્થે દૂધ પૂરું
પાડવાને થાનમાં ફેરફાર શરૂ થાયછે. એ ચિન્હ ધણું-
કરીને બીજે મહીને દેખા દેછે. કેટલીક ખાયડીઓને
થોડા માસ કેડે થાનમાંથી જરાક દૂધ ચૂસેછે અથવા
દેખાવ્યાથી દૂધ જેવો ઘોળો પ્રવાહી નીકળેછે. આ ચિ-
ન્હને પહેલા ગર્ભધારણ વખત દહાડા રહ્યાનું ખરું ચિન્હ
ગણી શકાય, પરંતુ પછીથી એપર વિશ્વાસ રાખી શકાય
નહિ કારણ કે સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યો ન હોય તોએ બાળકને
ધાવણ મૂકાવ્યા કેડે થોડા મહીના લગી થાનમાં લગીર
દૂધ રહેછે. આ વેળા અસ્વચ્છ લોહીવાળી શિરાઓ
જથાખંધ થાન ઉપર પથરાયેલી માલૂમ પડેછે. થાન
કઠણ અને ગાંઠાગાંઠાવાળાં જણાયછે અને ઊંટડી જરા
ઊપશી આવેલો દેખાયછે. ઊંટડીની આસપાસ રતાશ
પડતા આછા ગુલાબી રંગનું જે ચક્ર છે તે બીજે મ-
હીનેથી કાળાશ પકડતું પકડતું જેમ મહીના થતા જાયછે
તેમ વધારે કાળું પડતું જાયછે. આ ચક્રમાં ઓછી અ-
થવા વધારે કાળાશનો આધાર સ્ત્રીના શરીરના વર્ણ
ઉપર છે. એ ચક્રનો વ્યાસ એકથી દોઢ ઇંચ હોયછે.
અને જેમ જેમ મહીના થતા જાયછે તેમ તેમ ઘણીખરી

બાયડીઆમાં એનો વ્યાસ વધતો જાય છે અને ચક્ર વિશેષ કાળું થતું જાય છે. આ ચિન્હથી પહેલીવાર દહાડા રહ્યા હોય તો પારખવાને મદદ મળે છે. પરંતુ પછીવા વખતમાં મદદ મળતી નથી, કારણ કે બાળક જનમ્યા પછી એ ચિન્હ જતું રહેતું નથી. તથાપિ દહાડા રહે છે તેવારે તે ચક્ર બહુજ કાળું થાય છે. દાકતર ટાતર કહે છે કે એ ચિન્હનો વિલયમ હંટરને એટલો ભરેલો હતો કે તે હમેશા એમ કહેતો કે સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યો છે કે નહિ તે એજ ચિન્હપરથી હું કહી શકું.

ચોથું ચિન્હ ચોથો મહીનો પૂરો થતાં અથવા દશ પંદર દહાડા પછી દેખા દે છે. એ ચિન્હ ગર્ભસ્થાનમાં બાળકની હાલચાલ થાય છે તે છે. કોઈ વાર બાળકની હાલચાલ વહેલામાં વહેલી ત્રીજો મહીને જણાય છે, અને કેટલીકવાર મોડામાં મોડી પાંચમે અથવા છઠ્ઠે મહીને જણાય છે, પરંતુ એવા દાખલા થોડા છે. અપરથો જણાશે કે એ હાલચાલને સમય નક્કી નથી, તથાપિ બહુધા ઉપર કહી તે મુદતે જણાય છે. એ ચિન્હ ધણુંજ અગત્યનું છે, કારણ કે એ વેળા બાળકની હાલચાલ સ્ત્રીને લાગે છે અને હવે તેનું પેટ મોટું થાય છે. હવે અડધી મજલ આવી પહોંચી છે અને એ સમય પછી કસૂવાવડનો સમય આછો રહે છે. એ વખતે ઘણીવાર સ્ત્રીને ફેર ચઢે છે અને કેટલીક વાર હિસ્તીરિઆ^૧ થયા

^૧ એ એક પ્રકારનો રોગ છે તે બહુધા સ્ત્રીઓને થાય છે. કવચિત્ પુરુષને પણ થાય છે. એ રોગ થતા પહેલાં મન ઉદાસ રહે છે, શ્વાસ લેતાં મુશ્કેલી પડે છે અને પેટમાંથી બપોલી ઝર ગળામાં ગોળો ચડતો હોય એવું લાગે છે. સ્ત્રી ડસકાં આપને રહે છે, અને વખતે ખડખડ હસે છે. પછી બધા અવયવો

જેવું લાગેછે. વળી કેટલીક સ્ત્રીઓને એ હાલચાલના ચોક્કસ સમયની ખિલકુલ ખબર પડતી નથી. પરંતુ એવા દાખલા થોડા છે, પક્ષી પાંખ ફરફરાવતું હોય અથવા કાંઈ કૂદતું હોય તેના જેવી એ હાલચાલ કેટલીકને લાગેછે. હાલચાલના પહેલા દિવસ કેડે એ ફરફરાટ ધણુંકરીને દહાડામાં દશ ખાર વખત થાયછે. અને ઘણા દિવસ લાગલાગટ થાયછે તોપણ કોઈ સ્ત્રીને ખાળકની ગતિની ખબર પડતી નથી અને પડેછે તો ઘણી થોડી પડેછે. ગર્ભસ્થાન પેટમાં ઊંચે ચઢવાથી એ હાલચાલ થાયછે, કારણ કે તેનું કદ મોટું થવાથી તેને માટે હેઠળ માગ રહેતો નથી. ખીજું કારણ એ છે કે ખાળકના અવયવ ખીલવાથી તેનામાં શક્તિ આવેછે તેથી તે ગર્ભસ્થાનમાં હાથપગ હલાવેછે.

લોકોના સમજવામાં સાધારણ રીતે એમ છે કે ખાળકની જિંદગી હવે શરૂ થઈ. પણ ખરું જોતાં એમ નથી. જે દિવસે ગર્ભ રહ્યો તે દિવસથી જિંદગીની શરૂઆત છે. ઉપર કહેલો સાધારણ અભિપ્રાય હોવાને લીધે વિધવાઓ આ વખત આવે તે પહેલાં ગર્ભપાત કરેછે. દાકતર અવાસી કહેછે કે કોઈવાર અપચો અને તેને લીધે થતો ગડબડાટ તથા ખાળકની હાલચાલ એ બેમાં ભૂલ થાયછે. એ ભૂલ અટકાવવાને માટે નીચલાં બે સાધન ખસ થશે. પહેલું, પેટપર હાથ અપડો. રાખી તેને જરા

તણાવ જમીને બેઠાન થાયછે. થોડીવાર કેડે એ ચિન્હ બંધ પડેછે અને તેને પાંચું જાન આવેછે. એટલીવાર તેને થું થું હવું તેની તેને ખબર રહેતી નથી. હિસ્તીરિઆનો આવેશ થોડી મિનિટથી કેટલાક કલાક અને વળી કેટલાક દહાડા પડેછે. એ રોગ થાયછે તેવારે કેટલાક ગુર્મ લોક બૂત અથવા બાલો વળગીએ એમ ગણી ખાપડી સ્ત્રીને મહામહા દુઃખ વીતારેછે એ ધણું બેઠકારક છે.

દુખાવતું, એટલે પેટનો ફૂલાવો અપચાને લીધે હશે તો આંગળાં નીચે ગડગડાટ થશે અને ફૂલાવો ખેસશે. ખીબું, પેટ ઉપર આંગળી મૂકીને તેપર ખીજે હાથે આંગળી ઠોકવી, એટલે દહાડાને લીધે પેટ મોટું થયું હશે તો પરધમના જેવો અવાજ નહિ થતાં લાકડાપર ઠોકવાથી જેવો અવાજ થાયછે તેવો થશે.

પાંચમું ચિન્હ એ છે કે પેટ મોટું અને ઠકણ થાયછે. કેટલાંક ખેરાંનાં, જેવાં કે મારવાલીનાં ખેરાંનાં, પેટ તેમના પોશાકને લીધે ફૂલેલાં લાગેછે. આતું કારણ હોયછે તેવારે તેમનાં પેટ પોચાં ૩ જેવાં લાગેછે.

છઠ્ઠું ચિન્હ એ છે કે ડૂંટી ખૂબ ઉપરી બહાર આવેછે. ખાળકની હાલચાલ શરૂ થયા પછી એ ચિન્હ જણાયછે. પહેલા ખે માસ લગી ડૂંટી ખેરી ગએલી હોયછે. પરંતુ જેમ જેમ મહીના થતા જાયછે તેમ તેમ ડૂંટી વધારે બહાર આવતી જાયછે. દાકતર દેન્માન કહેછે કે ડૂંટી નિરંતર બહાર આવતી જાયછે અને છેવટે પેટની ચામડીની સપાટીએ આવેછે. અને દહાડા છે કે નહિ તે વિષે શક હોય તેવારે એ ખાખતપર બહુ લક્ષ આપતું જોઈએ. આ થવાને પાંચ છ મહીના થવા જોઈએ.

સ્ત્રીનું શરીર તવાઈ જઈ હાડકાં નીકળેછે તે સાતમું ચિન્હ છે. એ વેળા ચહેરાનો રંગ બદલાઈ જાયછે અને નાકે ખંજવાળ આવેછે. ગર્ભધારણની શરૂઆતના વખતમાં ચહેરાનો રંગ બદલાયછે, પરંતુ જેમ જેમ મહીના થતા જાયછે તેમ તેમ ચહેરો પાછો ઠેકાણે આવેછે. ખીબું કારણથી પણ શરીરમાં અશક્તપણું આવેછે, પરંતુ ગર્ભ રહેવાનાં ખીબું ચિન્હોની જોડે દુર્બળતા હોય તો દહાડા રહ્યાની સ્ત્રીને ખાતરી થાયછે. શરીર એકાએક દુબળું

થવાથી ગર્ભ રહ્યો છે એવું ભારે શરીરવાળી ધણી ખાયડીઓ કહે છે. પ્રથમ નહિ તો છૂટાછેડા થયા પછી શરીર પાછું હતું તેવું થાય છે. આતું ખહું થોડી સ્ત્રીઓમાં ખને છે.

આઠમું ચિન્હ મૂત્રાશયમાં ચેળ આવે છે તે છે. એ ચિન્હ કેટલીકવાર દહાડા રહ્યાનું એક ચિન્હ છે તેમ પ્રસવ થવાને થોડીવાર છે એવું ધણીવાર એપરથી જણાય છે. ગર્ભ રહે છે તે વખતમાં એટલી તો ચેળ આવે છે અને દુખાવો થાય છે કે પેશાબ કરવાને સ્ત્રી ઊંધમાંથી ઝખડી ઊઠે છે. ગર્ભની હાલચાલ ખંધ પડે છે તેવારે એ ચેળ આવતી ખંધ પડે છે, પરંતુ પ્રસવ થવાની આગમ્ય પાછી દેખા દે છે, તથાપિ તે વેળા ધણું કરીને દુખાવો થતો નથી. એનો સૌથી સારો ઉપાય એ છે કે આશરે એક શેર જવના પાણીમાં અઢો રૂપિઆભાર ગુંદર નાંખી ચૂલાપર તપાવી તેને એકરસ કરવો અને રોજ રાતરે સૂતી વખત એ કાવો પીવો. જોઈએ તો એમાં થોડી સાકર નાંખવી.

સુસ્તી, ધણું થુંક નીકળવું, છાતીના નીચલા ભાગમાં લાહે, દાંતનું કળવું, અપચો, અભાવ, ચીઢીઆપણું, વગેરેમાંનું હરંકોઈ ધણું કરીને ગર્ભધારણની જોડે હોય છે. પરંતુ આ ચિન્હો જુદાં જુદાં ખીજાં કારણોથી પણ થાય છે, માટે એકલો તેમના પર ભરોસો રાખો શકાય નહિ. જો આ ચિન્હો અટકાવના ખંધ પડવાની જોડે, સવારમાં ઊઠતાં આવંતી મેળજોડે, છાતીના ભરાવની અને ઠીંટડીની આસપાસ થતી કાળાશદ્ધી જોડે, તથા પેટમાં ગર્ભના ચલનની જોડે માલૂમ પડે તો તેથી ગર્ભ રહ્યા વિષે વધારે ખાતરી થાય છે. સુસ્તી, કલેજની લાહે, વગેરે સંખંધી ન કહેતાં અભાવ વિષે જરા કહેવું જોઈએ. ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓને ધણી ધણી વસ્તુઓ વિષે અભાવ થાય છે. જે વસ્તુઓ

આપણે ચાહીને માગીએ તે વસ્તુઓ પર એ વેળા અભાવો થાયછે, અને તેને ખદસે અડાયાંની રાખ, ઠીકરાં, વગેરે પર ખહુ ભાવ વધેછે. આ ખહુ નુકસાનકારક છે માટે જેમ ખન તેમ મન મારવું અને નુકસાન ન થાય તેવી વસ્તુઓ ખાવી. એમ કરવાથી ખરાબ વસ્તુઓની વાસના જતી રહેશે.

ઉપર જે ચિન્હો કહ્યાં તેપરથી એમ સમજવાનું નથી કે દાકતરને એ ચિન્હો પરજ ખેરીને દહાડા છે તે સમજવાનો આધાર રાખવાનો છે. પરંતુ તેની પાસે એવાં સાધનો છે કે તેવડે ખાતરીથી કહી શકાય કે તેને દિવસ રહેલાછે, પણ આ ચોપડીમાં લખવાં અઘટિત લાગવાથી આ ઠેકાણે લખ્યાં નથી.

હવે દહાડાવાળી ખેરીના પોશાક વિષે આ ઠેકાણે બે બોલ કહેવાની જરૂર છે. આપણા લોકોમાં ચૌદ પંદર વરસની છોડીને ગર્ભવંતી જોવી એ ખહુ નવાઈ જેવું નથી. આવી નાની ઉમરની છોકરીઓ જરા શરમાયછે તેથી તેઓ પાણીને લગડાં પહેરેછે. આથી કસવાવડ થવાનો સંભવ છે, માટે લૂગડું ઢીલું પહેરવું. આપણે ઉપર કહી ગયા કે આવી વખતે છાતીનો ભરાવ ખહુ થાયછે, વાસ્તે ચોળી, કાંચળી, વગેરે જરા ઢીલાં રાખવાની ખહુ જરૂર છે.

નહાવા ધોવા વિષે ફક્ત એટલુંજ કહેવાનું છે કે શિયાળામાં અને ચોમાસામાં ટાઢ ચઢી જાય તેવે કંડે પાણીએ તેણે નહાવું નહિ.

આપણા લોકોના સમજવામાં સાફ છે કે કેટલાક મહીના થયા પછી ગારાં વગેરેમાં ખેરીને મુસાફરી કરવાથી કસવાવડ થાયછે એટલુંજ નહિ, પણ આગગાડીની લાંબી મુસાફરીથી પણ કસવાવડ થયેલો સાંભળવામાં છે.

માટે આ વાત ધ્યાનમાં રાખી દહાડાવાળી ખેરીએ એ કામ માથે લેવું નહિ. પગે ખહુ ચાલવું એ પણ ઘણું નુકસાનકારક છે, તથાપિ થોડું હરફર કરે તો કાયદો છે. એથી તેની તંદુરસ્તી સારી રહેછે, ઝાડો પચાને સાફ આવેછે અને મન નિરાશ થતું એટલેછે. સાધારણ કસરત, ખુલ્લી હવા, અને માફકસર કામ એ ત્રણે જરૂરનાં છે. એ ત્રણથી સૂવાવડ સહેલી થાયછે, અને સૂવારોગ કહીને ધૂતી લેનારાના ભયનો અટકાવ થાયછે. આને લગતા એક વાત જે સાધારણ રીતે સમજવામાં આવે તો ખસ છે. વડનગરા કણખી, કેળી, રખારી, વગેરે મહેનતુ લોકોનો ખાયડીઆની સૂવાવડ ઘણુંકરીને સહેલી અને નીરોગી હોયછે, પણ પ્રાક્ષણ, કાત્રી, વાણીઆ, આદિ ઊંચ વર્ણની ખાયડીઆ સૂવાવડમાંથી ઊઠેછે તેવારે મુડદાલ જેવી દીઠામાં આવેછે તેનું શું કારણ? સાધારણ કસરત, ખુલ્લો હવા, અને માફકસર કામ એ ત્રણથી તેઓ વિરક્ત રહેછે તેથી એમ થાયછે. એમ વિરક્ત રહેવાને લીધે ઐરાં સૂવાવડને એક મોટી ધાત સમજેછે અને તેથીજ કરીને ‘નાહી ધોઈ ઊઠે ત્યારે ખરૂં’ એ કહેણી થઈ પડીછે.

ગર્ભવંતી ખાયડીને માથે જસ્ટી કામનો ખોજો નાંખવો ખોટો છે. આ વાતપર વિશેષ ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે, કારણ કે આપણામાં કેટલીક કૂર સાસુઓ વહુઓ ઉપર ઘણા જૂલમ ગુજારેછે, અને તેથી ઘણાં માઠાં પરિણામ નીપજેછે. ગર્ભવંતી ખાયડીએ વાંકાં વળવું નહિ, ખહુ ભાર ઉપાડવો નહિ, અને પહોચાય એવું ન હોય ત્યાં પહોચવાને જોર કરવું નહિ. કેટલીક ખાયડીઆને દહાડા રહેછે તેવારે તેઓ આખો દહાડો આળસુ પડી રહેછે. તેઓ એમ સમજેછે કે એમે અ-

શકત છીએ, અમારાથી કામ થઈ શકે નહિ. પરંતુ એ તેમની મોટી ભૂલ છે. દહારાવાળી ખાયડીને દિવસે થોડો આરામ લેવાની જરૂર છે ખરી, પણ ખરેખરો થાક લાગ્યો હોય ત્યારેજ આરામ લીધાથી ફાયદો થાય છે. તેણે રાતરે જાગતું નહિ. દશ વાગતે સૂઈ જતું અને સવારમાં વહેલું ઊઠતું.

સૂવાવરમાં આરામો બંધકોશ સાધારણ છે. આ અટકાવવાને ખાવાનો પૂરતો બંદોબસ્ત અને યોગ્ય અંગ-કસરત એ બે વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ. એમ કરવાથી શાકુ ઓડો ઉતરશે. તેમ છતાંએ કદાચ ન ઉતરે તો સાધારણ વપરાતું જાડે લૂગડે ગાળેલું અરંદીયું એક ચમચો લેવું, અથવા મધ, કાળી દ્રાખ, વગેરે લેવાં, પરંતુ સવાવરમાં રાખત રેચ અપાય નહિ એવો આપણા લોકોમાં રહાપણુ ભરેલો ધારો છે તે હમેશા ધ્યાનમાં રાખવો જોઈએ. આવી વખતે નસોતર, સોનામુખી, કાળા દાણા, વગેરેનો રેચ આપવો નહિ. આરામો બંધકોશથી ગર્ભના પ્રસવમાં કેટલીકવાર અડચણ પડે છે અને કેટલીકવાર પ્રસવના જેવો પેટમાં જૂઠો દુખાવો થાય છે. અને તે પરથી બેરાંને વૈદ્યક મત પ્રમાણે પ્રસવ વખતે આરામો ખુલાસો છે કે નહિ તે વિષે સવાલ પૂછવામાં આવે છે અને તેને માટે ઘટતો ઉપાય કરવામાં આવે છે. જે સ્ત્રી આવી રીતે આરામો બંધકોશથી હેરાન થતી હોય તેને દીવેલનો સુખરેચ આપવો, અથવા તેને બદલે ગુલાબનાં ફૂલ અને ખાંડ ભાતમાં ખવરાવવાં. ઉપર કહેલો દીવેલનો સુખરેચ સારામાં સારો છે. એથી નુકસાન થવાનો કાંઈ પણ સંભવ નથી. જે સ્ત્રીને અરંદીયું પીતાં કંટાળો આવતો હોય તેણે આ પ્રમાણે કરવું:—એક નાની પ્યાલી

લઈ તેને પાણીએ સાફ ધોઈ નાખી તેની ખાજૂઆ ભીની રાખવી. પછી અડધી પ્યાલી હંડા પાણીથી ભરી પ્યાલીની ખાજૂને અડે નહિ એમ એક ચમચો એરંડીયું નાંખવું, અને એકજ ઘુંટડે પી જવું. એમ કરવાથી તેને બદ-સ્વાદ લાગશે નહિ. ખીજી રીત તાજા ગરમ દૂધમાં રેડીને પીવાની છે. ત્રીજી રીત આ જોડે અથવા બૂન દાણા (કાફી) જોડે પીવાની છે. કાફી જોડે પીવાથી ખે લાભ છે. કાફી જાતે રેચક છે તેથી એરંડીયું થોડું જોડ્યું છે. આ અને કાફીમાં ખાંડ નાંખવી. ચોથી રીત નારંગીના રસમાં પીવાની છે. વળી જેટલા દીવેલથી આડો આવે તેટલું મધ પીવાથીએ આડો આવશે, જેમને હમેશા બંધકોરા રહેતો હોય તેમજે અઠવાડીઆમાં આવો જીલાખ લેવો. પરંતુ જીલાખ લેવોજ એમ ધારીને ન લેવો. જરૂર હોય તોજ લેવો.

ગર્ભવંતી સ્ત્રીને ઘણીવાર હરસ થાય છે. એ હરસ નાની, પોચી, કાળાશ પડતી રાત્રી વટાણા જેવડી અને વખતે ચણીખોર જેવડી ગુદાની અંદર અથવા બહાર ગાંઠો છે. દૂઝતા અને વગર દૂઝતા એમ બે જાતના હરસ છે. હરસ દૂઝે છે તેવારે આડે જતાં તેમાંથી લોહી નીકળે છે. જ્યારે હરસ બહુ મોટા હોય છે ત્યારે આડે જતાં આંતરડાનો ભાગ બહાર આવે છે તેથી વધારે દુખાવો થાય છે. આંતરડું બહાર આવે તો આસ્તે રહીને આંગળીવતી તેને અંદર ધાલી દેવું. બંધકોરાથી, અતિસારથી, અથવા સખ્ત જીલાખ લેવાથી હરસ બહુ દુઃખ દે છે. ઘણીવાર છૂટાછેડા થતાં લગી હરસની ગાંઠો રહે છે. પ્રસવ થયા પછી ઘણુંકરીને તે જતી રહે છે. હરસથી ઘણી પીડા થતી હોય તો વાસણમાં ઊનું પાણી ભરી વરાળ નીકળી ન જાય તેમ બંધ કરો તેના પર

થોડીવાર ખેસતું અને પછી તરત દૂધમાં લોટ ભેળી તેને વાડકીમાં ગરમ કરી તેનું પોટીસ ખાંધવું. અગર તે ભાગ પર શેક કરવો, અથવા દીવેલ ચોપડતું, અથવા શેક જોડે કાથો, ફટકડી અને ખાવળની છાલનો ભૂકો ભભ-રાવવો, અથવા દીવેલમાં કાલવીને ચોપડવો. દરદ અતિશે હોય તો એ વસ્તુમાં અફીણની મેળવણી કરવી.

ગર્ભવંતી સ્થિતિમાં કેટલીક તરેહની પરહેજ પાળવાની જરૂર છે. જેમ સાધારણ રીતે બધા આદમીને કામકાજરૂપી કસરતનો જરૂર છે તેમ ગર્ભવંતી સ્ત્રીને પણ જરૂર છે. પણ તેણે બહુ જોરનું અથવા દોરાદોડનું કામ કરવું નહિ, કારણ કે એમ કરવાથી કસૂવાવડ થવાનો સંભવ છે. ગારાંમાં કે ઘોડાપર ઝાઝી મુસાફરી કરવી નહિ, તેમાં મુખ્યત્વે કરીને છેલ્લા માસમાં તો આ ખાખતપર ધ્યાન રાખવાની ધણી જરૂર છે, કારણ કે કોઈકોઈવાર આવી રીતે મુસાફરી કરવાથી કસૂવાવડ રસ્તામાંજ થયેલી ખાયડીઆના દાખલા આપણા બધાના જાણવામાં છે. કેટલીકવાર આગગાડીમાં મુસાફરી કરવાથી પણ કસૂવાવડ થયેલી છે. માટે છેલ્લા માસમાં તો મુસાફરી ખિલકુલ કરવી નહિ.

કેટલીક ખીજ તરેહની પરહેજ પાળવાની પણ જરૂર છે. આપણા લોકોમાં છેક છૂટાછેડા થતાં લગ્ની બેરીઆ પોતાની મેડીએ સૂતાનું રાખે છે તે રિવાજ બહુ ખોટો છે. ત્રણ ચાર મહીના કેકે એ બંધ કરવું સાચું છે.

બંધકોશથી પ્રસવમાં ઘણું કષ્ટ થાય છે માટે ખાવામાં ધ્યાન આપવું. સારો પચે એવો અને પુષ્ટિકારક ખોરાક વારાફરતી ખાવો; અપચો થવા દેવો નહિ; શાક તરકારી તથા ફૂળ વિશેષ ખાવાનો મહાવરો રાખવો;

સવારમાં ઊઠતાંનેવાર થોડું ટાઢું પાણી પીવું; મુક્ષી હવામાં ફરવું; રાતે મોડા સૂધી જાગવું નહિ; અને આડેઝપટે નિયમસર જવાની ટેવ પાડવી. કેટલીકવાર કેટલીક સ્ત્રીઓને વધારે વાર આડેઝપટે જવું પડેછે, પણ આમાં કાંઈ વધારે આડો ઉતરતો નથી. પરંતુ એ તો ખંધકોરાનું એક ચિન્હ છે. આથી કુદરત ખંધકોરા મ-ટાડવાનો પ્રયત્ન કરેછે તેને લોકો આડો ગણી અકીણ વગેરે ઔષધિઓ ખાઈ વધારે હેરાન થાયછે. અને ખ-હલે જરા દીવેલ કે મધ પીએ તો ઘણા ફાયદો થાય. કેટલીક વખતે ઉપર કહેલી રીતે આડા જોડે પેટમાં કુ-ખાવો થાયછે. એ વેળા પોટલીનો શોક કરવો અથવા ઊના પાણીનો શીસો પેટ ઉપર ફેરવવો.

કેટલાંક ખેરાંને ખાટા ઝાડકાર આવેછે અને મોંમાં પાણી આવેછે. એમણે ખાધાપીધાનો પૂરતો ખંદોખસ્ત રાખવો જોઈએ.

કેટલીકવાર ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓના પગમાં ખડુ ચૂંથારો થાયછે. ચૂંથારો થતો હોય તે ભાગથી થોડેક છેટે તા-ણીને રૂમાલ ખાંધવો, અથવા ઇંટ કે નેત્રું તપાવી શોક કરવો, અથવા ખાટલીમાં ગરમ પાણી ભરી તેનાથી શોક કરવો. પીપળીમૂળ તથા સાકર સરખે ભાગે લેવાં અને તેની ફાકી કરી રાખવી. એમાંથી દરરોજ સવારે અથવા સૂતી વેળા એક પાઈભાર ફાકી ફાકવી.

કેટલાંક ખેરાંને સફેત-ધાત તેમની કાયામાંથી જાયછે. આમ થવાનું કારણ ગર્ભસ્થાનમાં થતા ફેરફાર છે. દા-કતર ચવાસી આશરે એક પાઈભાર ફૂટકડીને અચ્છેરેક પાણીમાં નાંખી તેની પીચકારી મારવાની ભલામણ ક-રેછે. ફૂટકડીને ખદલે કાથો અથવા ખાવળની છાલ પણ ચાલે.

પણ આણું સફેત પાણી ગર્ભવંતી હોય તે વખતેજ જતું હોય તો પીચકારી વગેરેનો ઉપાય સારો નથી, કારણ કે એ તો દહાડા રહ્યાનું ચિન્હ છે, રોગ નથી.

ફેટલીકવાર બેરાંને સુંવાળી જગ્યાએ ખડુજ ચૂંટ આવેછે. આ ચૂંટથી થતું સંકટ સહેણું ઘણું કઠણ છે. આ અટકાવવાને વાસ્તે એ ભાગ હુંફાયણ પાણીથી ઘોષ ચોખો રાખવો. જો કદાપિ આથી આરામ ન મળે તો એક રામ સોરા ત્રણ ઐસ પાણીમાં નાંખી તેનાથી ઘોવો, અથવા ટંકણખાર પાણીમાં નાંખી તે પાણીથી તે ભાગ ઘોષ નાંખવો.

કસૂવાવડ.

સ્ત્રી જાતિપર કસૂવાવડ મોટામાં મોટું સંકટ છે. એ સંકટથી ઘણી સ્ત્રીઓની જાત તટી જાયછે, અને એકવાર જેને કસૂવાવડ થઈ તેને ખીજવાર કસૂવાવડ થવાનો ઘણો સંભવ છે તેને લીધે આપણા લોકોની ફેટલીક અજ્ઞાન સાસુઓએ તેમના કબજામાં આવી પડેલી વહુઓપર તેમની ગર્ભવંતી સ્થિતિમાં આછો જૂલમ કરવો એ જ રૂઝવણી છે. સૂવાવડ એ એક કુદરતી રસ્તો છે કસૂવાવડ શરીરને હાનિ પહોચાડનાર, એકવાર થઈ તો ખીજવાર થનાર, અને એમ થવાથી સ્ત્રીને તેના માં આગળ થતી છોકરાં રૂપી વારી અટકાવનાર અને દુનિયાનો દુઃખદાયક “વાંઝણી” નામનો ખટ્ટો લગાડનાર છે.

જે સ્ત્રીને કસૂવાવડ થવાની હોયછે તેને એક બે દહાડા અગાઉ શરીરની સાધારણ ખેચેની લાગેછે. પહેલે તેના પેટમાં દુખવા માંડેછે. એ દુખાવો પ્રથમ તો વધારે અંતરે થાયછે અને પછી થોડે અંતરે અને છેવટે

વારેવારે થાયછે, અને તેની નેડે ખાયડી કરાંજવા માંડે-
છે. આ થવાની ખખર પડે કે તુરત તે સ્ત્રીને એકાંત,
અને ઝાઝું અજવાળું તથા અવાજ ન આવતો હોય તેવા
ઝોરડામાં સવારવી. તેની નેડે વાતચીત કરવી નહિ,
અને તેને ઠેરવા દેવી નહિ. આ વખતે અફીણુ ઘણું ઉ-
પયોગી છે, પરંતુ તે કેટલું અને કેમ આપણું તે માટે
દાકતરની સલાહ લેવી. તેને પથારીમાં હાલવા ચાલવાની
સખ્ત મના કરવી. ખીન્નું ખાતરીપૂર્વક ચિન્હ કાયામાંથી
લોહીનું વહેવું છે. આ અને પેટનો દુખાવો સખ્ત હોય
તો કસૂવાવડ થતી અટકવી ઘણી મુશ્કેલ છે. આંગળીમાં
વાગ્યું હોય ત્યારે આપણે ટાઢું પાણી રેડીએ છીએ
અટલે લોહી નીકળતું ખંધ થઈ જાયછે, તેપરથી ટાઢા
પાણીનો ઉપયોગ કરવામાં આવેછે, પરંતુ એ રીતે ઉ-
પયોગ કરવો ઘણો ખોટો છે. જો કદાપિ આ દુખા-
વાની અને કાયામાંથી લોહીના વહેવાની નેડે છાતીમાંથી
દૂધ દેખાતું ખંધ થઈ જાય અને છાતી ઢોલી પડી જાય,
પેટ પણ ઢીલું પડી જાય અને પેટમાં ખાળકનું ચલન
ખંધ પડે, તથા કાયામાંથી નીકળતા લોહીના કૂચામાં દુર્ગંધ
હોય તો ગર્ભનું મોત થયું જાયતું. જે જે કાંઈ કાયામાંથી
ખહાર આવે તે દાકતરને ખતાવવા સાડ રાખી મેલવું
જોઈએ, કારણ કે અપરથી દરદીનું ઝોસડવેસડ શી રીતે
કરવું તેનો ખુલાસો મળો આવેછે. કસવાવડનું મોટામાં
મોટું ભય એ છે કે ગર્ભમાંનો કોષપણ ભાગ જ્યાં
સૂધી ગર્ભસ્થાનમાં ચોટી રહે ત્યાં સૂધી કાયામાંથી લોહી
વહેવાનું અને લોહીવા નામિ આપણા લોકોમાં કહેવાતા
દરદનું એક મોટું કારણ આ છે.

દોષવાર કેટલીક ખાયડીઓને અમુક મહીને કસૂવા-

વડ થાયછે. એમ એકવાર, બેવાર અને કેટલાંકને જ-
ન્મપર્યંત થયાં કરેછે. આ થવાનું કારણ ધણુંકરીને
ધણાંખરાં ખેરાંમાં તો તેમનામાં અથવા તેમના ધણીમાં
ઉપદંશ (ચાંદી) જેવા રોગથી લોહીવિકાર થાયછે તે છે.
આવાં ખેરાં દહાડા રહ્યા કેડે ખખર પડેથી દાકતરની સલાહ
વેળાસર લે તો તેઓને ખરાખર વખતે સારો પ્રસવ થાય.

કેટલીકવાર ખેરાંના પેટમાં પ્રસવ થતી વખતે દુ-
ખેછે તેના જેવો થોડો ધણો દુખાવો થાયછે. આ દુ-
ખાવામાં અને પ્રસવના દુખાવામાં થોડોક ફેર છે. ખરો
દુખાવો થોડેથોડે અંતરે આવેછે અને તેનું જોર ધીમે
ધીમે વધતું જાયછે અને તેની જોડે ગર્ભસ્થાનનું મોં
વધારે વધારે ઊઘડતું જાયછે, તથા તેમાંથી અને તેની
પાસેના ભાગોમાંથી રાતો ચોકણા પદાર્થ નીકળેછે, પરંતુ
જૂઠા દુખાવામાં તો એકવાર હમણા દુખે તો ખીજવાર
કેટલાક વખત પછી દુખે, અને એક ફેરા પેટમાં દુખે તો
ખીજ ફેરા કમરમાં દુખે, એમ કાંઈ નિયમ હોતો નથી.
આ દુખાવાથી ગર્ભસ્થાનના મોંપર કાંઈ અસર થતી
નથી. આ જૂઠા દુખાવાનું મુખ્ય કારણ નળનો ખિગાડ
છે. ધણુંકરીને એક બે ચમચા દીવેલ પીધાથી અથવા
પાછળ કહ્યાછે તેવા સુખરેચથી આ દુખાવો મટી જાયછે.
કદાપિ દુખાવો જનસ્તી હોય તો તેલમાં અક્રીણ ધરી
તે ચોળવું અને શોક કરવો.

કસૂવાવડ થવાનું એક મોટું અને સાધારણ કારણ
આપણા દેશમાં તાવ છે. આ તાવ ધણાં ખેરાંઓમાં ક-
સૂવાવડનું મુખ્ય કારણ છે. આ તાવ કાંતો દહાડામાં થોડો
વખત રહીને ઉતરી જાયછે અથવા એકાંતરે અથવા ચારે
દહાડે આવેછે. અથવા એમ નહિ તો આખો દહાડો

અને રાત રહેછે. આ તાવથી શરીર તવાઇ જઇ કમ-
કોવત થાયછે, લોહી લીડી જાયછે, તથા ખોરાકપર રુચિ
થતી નથી. આ ઉપર કહેલા ખતોએ તાવને લગતા ખ-
નવાથી કસૂવાવડ થવાનો સંભવ વધેછે અને ગર્ભસ્થા-
નમાં ઉછરતા નાના કુમળા બાળકના અકાળ મૃત્યુનું
કારણભૂત થાયછે. આ વાત અમને નથી લાગતું કે હ-
મણા લોકોથી અજાણી છે, કારણ કે આપણા લોકોને
અમે કોઇવાર તાવથી ગર્ભ તવાઇ ગયો એવું કહેતાં
સંભળીએ છીએ. પણ સારા વૈદ્યોની તંત્રાસને લીધે
આપણા લોકોમાં એવો વહેમ દાખલ થયોછે કે, ગર્ભવંતી
સ્ત્રીથી તો આસડ ખવાય નહિ. આ અભિપ્રાય ખોટો
છે. અલખત એટલું તો ખરું છે કે ગર્ભવંતી સ્ત્રીના આ-
સડવેસડમાં ખડું સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. આટલી
વાત ધ્યાનમાં રાખવી અને પછી આસડની કાંઈ હરકત
ન રાખવી અને આસડ ખાવું. આવી અણુસમજને લીધે
હરાન થતાં ખેરાંની સંખ્યા ઘણી છે. પણ વહેમ ન રાખતાં
જો આસડ થાય તો આવા ઘણા અકાળ ગર્ભપાત થતા
અટકે. અમારા જાણવામાં કેટલાક દાખલા છે તેમાંનો
એક અહિં દાખલ કરીએ છીએ. એક જુવાન સ્ત્રીને ગર્ભ
રહેલો હતો અને તેને નવ મહીના પૂરા થવા આવ્યા
હતા અને પ્રસવ થવાને ૬૨ પંદર દિવસ બાકી હતા
એટલામાં તાવ પછાડી લાગ્યો અને તે સ્ત્રીનાં સગાં વ-
હેમી હોવાને લીધે આસડવેસડની તજવીજ કરી નહિ.
અથી ગરીબ ખિયારી સ્ત્રીને કસૂવાવડ થઈ. બાળકનું પૂરે
વખતે વિના કારણ મોત થયું અને તે સ્ત્રી મહીનો બે
મહીના લગી થોડી થોડી રીખાઈ.

ગર્ભકાળ.

ગર્ભકાળ એટલે દહાડા રહે ત્યારથી તે બાળકને પ્રસવ થાય ત્યાં લગીનો વખત બહુધા ૨૮૦ દિવસ એટલે ૪૦ અઠવાડીયાં કે વીસ પખવાડીયાંનો છે. આ વખત ગણવાને વાસ્તે જે વારીએ અટકાવે દેખા દીધો ન હોય તે વારી પછી ત્રણ દહાડા જવા દધને તે મુદ્દ-તથી ૨૮૦ દહાડા ગણે ધણુંકરીને કિયે દહાડે પ્રસવ થશે તે માલૂમ પડેછે. રૂતુસાવ બંધ થયા પછી ત્રણ દહાડા મેલીને ગણવાનું કારણ એ છે કે રૂતુસાવ થયા પછીના વખતમાં ગર્ભ રહેવાનો સંભવ વધારે છે. માના પેટમાં ૨૮૦ દહાડા સાધારણ રીતે ગર્ભ રહેછે, તોપણ કેટલીક સ્ત્રીઓને તે પહેલાં થોડે દિવસે અને કેટલીકને તે પછી થોડે દિવસે પ્રસવ થાયછે. કેટલીક સ્ત્રીઓને ૨૮ અઠ-વાડીએ પ્રસવ થયેલો અને તે બાળક મોટી ઉમરે પહોંચેલું તેવા દાખલા પણ ધણા છે, તેમ એવા પણ દાખલા છે કે જેમાં પીસતાળીસ અઠવાડીએ પ્રસવ થયેલો. કે-ટલીકવાર સ્ત્રીઓને ઉપર કહેલી ગણતરી કરવામાં ગું-ચવણ પડેછે. આ ગુંચવણ એક ખે કારણથી થાયછે. રૂતુસાવના પાઠમાં આપણે કહી ગયા છીએ કે સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યા પછી આઠ દશ મહીના લગી બાળકને ધવરાવેછે તે વખતમાં રૂતુસાવ આવતો નથી. આવી વખતે જે તેને દહાડા રહે અથવા અટકાવ આવવાના થોડા દિ-વસ પહેલાં દહાડા રહે તો ગુંચવણ પડે. એવું થાય તેવારે ગર્ભની હાલત્યાલ જે વખતે જણાય તે વખતથી ગણવા માંડવું. ગર્ભનું ચલન આશરે ૧૨૪ દિવસે થાયછે માટે પ્રસવ થવાને લગભગ ૧૫૬ દિવસ વધારે જોઈએ. તથાપિ

આ ગણતરીપર આજો ભરોસો રાખી શકાય નહિ, કારણ કે ગર્ભની હાલચાલ યવાના વખતનું પ્રમાણ નથી. વળી કેટલીકવાર કોઈ સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યા કેડે બીજો મહીને થોડો સ્ત્રાવ થાયછે તેથી ગણતરી કરવામાં ગુંચવ-
ણ પડેછે. એ સ્ત્રાવ ધણી થોડો હોયછે અને ગર્ભ-
સ્થાનમાંથી આવતો નથી તથા ધણુંકરીને માત્ર થો-
ડા કલાક દેખા દેછે, તેથી એનાપર આધાર રાખવો
નહિ. ગર્ભવંતી ખાયડીના પેટમાં છોકરો છે કે છોકરી
તેના સંબંધમાં દાકતર પાકમન કહેછે કે રૂતુસ્તાવના વ-
ખતના પહેલા પખવાડીઆમાં સ્ત્રીને દહાડા રહે તો
છોકરી અને પછીના સમયમાં રહે તો છોકરો આવશે
એમ જાણવું. વળી દાકતર ચવાસી કહેછે કે પ્રસવ થવાનો
જે કાળ છે તેનો ખહુ પહેલાં પ્રસવ થાય તો છોકરી
આવશે અને ખહુ મોડો થાય તો છોકરો આવશે એમ
જાણવું. આપણા લોકોમાં પણ એ સંબંધી ઘણી વાતો
ચાલેછે. એ કહેવું કેટલીકવાર ખરું પડેછે, પરંતુ એ કેવળ
અટકળ છે અને તેનાપર આજો વિશ્વાસ રાખવો નહિ.

પ્રસૂતિ.

પ્રસવકાળમાં સઘળી વાત કુદ્રતને હાથ છે, આ-
પણુ તો માત્ર જ્ઞેનારા છીએ. કુદ્રત પોતાનું કામ કરતી
બંધ પડેછે તેવારે વચ્ચે પડવાની આપણને જરૂર પડેછે.
પરંતુ એ વેળા પણ આપણુ તેને મદદ માત્ર કરીએ
છીએ, કંઈ વિશેષ કરતા નથી.

હવે સૌથી પહેલું અને અગત્યનું કામ શરીરની
શક્તિ ટકાવી રાખવાનું છે. ઘણીવાર આ ખાખતપર
લક્ષ આપવામાં આવતું નથી. આસપાસનાં માણસો ભૂ-

લેછે તો જેને ખાળક અવતરવાનું હોય તે ખાઈ ભૂલાવો ખાય તેમાં નવાઈ નથી. પ્રસવ વખતે જેટલો તાકાત કમી થાયછે તેટલી બીજે પ્રસંગે થતી નથી, અને જ્યારે છથી આઠ અને વળી કેટલીક વખતે વધારે કલાક લગી રા-
કિતની ક્ષીણતા જરૂરી રહેછે એ વાત આપણું ધ્યાનમાં લઈએ છીએ ત્યારે એનું સાટું વાળવાનો કોઈપણ ઉપાય અવશ્યે કરવો જોઈએ. કાંઈ ઉપાય કરતા નથી તો જેમ જેમ વખત જાયછે તેમ તેમ તે સ્ત્રીનું કૌવત કમી થતું જાયછે, અને આખરે ખોટ નહિ પૂરાયાથી તે છેક નાકૌવત અને નિરાધાર થઈ જાયછે તેથી કાંઈ ઉપાય નહિ ચાલવાથી શસ્ત્ર અથવા હસ્તક્રિયા વાપરવાની જરૂર પડેછે. આટું હમેશાં ખનતું નથી, તથાપિ કોઈ કોઈવાર ખનેછે ખરૂં. સ્ત્રી કૌવતવાન હોયછે તો ખહુ ક્ષીણતા જણાતી નથી, પરંતુ નખળી હોયછે તેવારે તે અતિશય અશક્ત થઈ જાયછે. આવી વખતે આપણામાં સંકની રાખડી વગેરે પાયછે તે ઠીક છે, પરંતુ ઠાકતર મેઈન ચા અથવા કાફી અ-
ને દૂધ સરખે ભાગે પાવાની ખાસ ભલામણ કરેછે. તેણે આ પ્રયોગ ઘણીવાર અજમાવી જોયોછે અને તેમાં તેને કૂતોહ મળ્યાં કીધીછે. ચા અને કાફીમાં કાફી વ-
ધારે ગુણુકારી છે, તોપણ સ્ત્રીની જેનાપર રૂચિ હોય તે આપવામાં અરચણુ નથી. સાધારણુ ગરમ અને મોળી કાફી અથવા ચામાં અરધો અરધ દૂધ નાંખી અરધા પ્યાલા કરતાં વધારે એકી વખતે આપવી નહિ. એ ક-
લાકે કલાકે આપ્યાં કરવી. પ્રાંટી કદી આપવી નહિ, કા-
રણુ કે એથી ફાયદાને બદલે નુકસાન થાયછે. પહેલાંજવા-
રનો પ્રસવકાળ હોય તો સ્ત્રી ગભરાય નહિ માટે તેને હિંમત આપતાં રહેવું. સઘળે પ્રસંગે અને સઘળા રોગમાં

હિંમત કે આશાથી ખહુ ઉત્તેજન મળેછે, અને વિશેષે કરીને આવે પ્રસંગે તો તે ઉત્તમ આરાડ થઈ પડેછે. એ વિષે કોલરિજ કહેછે તે સત્ય છે કે “આશા આપવામાં જે હારિયાર છે તેજ કુશળ વૈદ્ય છે.”

પ્રસવના પહેલાં થતાં ચિન્હ.—પ્રસવ થવાના બે દહાડા અગાઉ સ્ત્રીને જરા ઠીક લાગેછે. બાળક જરા હેઠે ઉતરવાથી પેટનો ભાર ઓછો જણાયછે તેને લીધે શ્વાસ લેવાની પ્રથમ હરકત પડતી તે પડતી નથી અને પેશાક ઢીલો લાગેછે. હવે સૂવાવડ ઝટ આવશે અથવા પ્રસવ જલદી થશે એમ સમજી સૂવાવડની સામગ્રી તૈયાર કરવી. આપણે ઉપર કહ્યું કે ગર્ભસ્થાન જરા નીચે ઉતરવાથી અને તેનું મોં ઝાડા અને પેશાબના માર્ગની નજદીક આવવાથી પેશાબ અને ઝાડાની હાઝત વધેછે. આ પણ પ્રસવ થવાનો વખત પાસે આવેછે તેનું એક ચિન્હ* છે. પ્રસવ થવાનો વખત પાસે આવ્યોછે તેનું ત્રીજું ચિન્હ એ છે કે કાયામાંથી એ વેળા ચીકણા પ્રવાહી પદાર્થ નીકળવા માંડેછે. આ ચિન્હના જેવું બીજું ખાતરીલાયક ચિન્હ નથી. હવે સ્ત્રીની કમર ફાટવા માંડેછે અને દુખાવો શરૂ થાયછે. આ દુખાવો પહેલાં ઘણી વારે થાયછે અને પછી થોડી થોડીવારે થઈ તેનું જ્વર પણ વધતું જાયછે. ઘણી સ્ત્રીઓને એવી વખતે ધૂનરો થાયછે, અને દાંત કકડેછે, પરંતુ એ કાંઈ તાવની ટાઢનો ધૂનરો નથી. એથી તેમની ચામડી શીતળ થતી નથી, પણ ઊલટી ગરમ હોયછે. એ વેળા દાકતર કહે તો ખાંડી આપવી. નહિતો પ્યાલો ભરીને ગરમ આ

* આ ચિન્હ અળવી આધાથી થયું એમ એક પ્રજ્વલ ઉગરની સ્ત્રીને મોઢેથી સાંભળ્યું છે.

પીવા આપવાથી ધૂનરો મટી જશે. તેમને કામળી આ-
 ઢવા આપવી કે ખહારનો વાયરો લાગે નહિ. શરીરમાં
 ગરમાવો આવે અને પરસેવો થાય કે કામળી લકષ લેવી,
 કારણ કે ખૂબ ગરમી થવાથી તેમને નખળાઈ આવે અને પ્રસવ
 થતાં વાર લાગે. કેટલીકવાર સ્ત્રીને ઊલટી થાય છે તેથી આ-
 સપાસનાં માણસો ગભરાય છે, પરંતુ ગભરાવવાનું કાંઈ કાર-
 ણ નથી. આ ઊલટીથી એમ સમજવાનું કે ગર્ભસ્થાનનું મુખ
 વગેરે ભાગો ઊઘડતા જાય છે અને પ્રસવને વાસ્તે પૂરતી
 તૈયારી ચાલે છે. એ વેળા દુખાવો થયો જાય છે, અને એક
 દુખાવો બીજાથી સખ્ત અને વધારે વખત ચાલે છે તેવારે
 અણુસમજી પાયડીઆ અને દાઢીઆ તેને જોર કરવાનું
 અને કરાંજવાનું કહે છે. આ શીખામણ માનવા લાયક
 નથી. આવી વખતે જરા ફરવું અથવા ખેસવું, પથારીમાં
 સૂઈ રહેવું નહિ. કોઈવાર પ્રસવ થવાની શરૂઆતમાં
 કાયામાંથી પાણી નીકળી જાય છે. આ ધણું માઠો ખ-
 નાવ છે, કારણ કે એમ થવાથી ગર્ભસ્થાનની અંદર
 ખાળકને માટે પાણીની કોથળી બને છે તેમાં ભરાયલું
 પાણી યોગરદમ ખરાબર જોરથી ગર્ભસ્થાનનું મોઢું
 ધીમે ધીમે ઊઘાડવાને બદલે પાણી નીકળી જાય છે તેથી
 પ્રસવ થનાર ખાળકનું કઠણ માથું માના નરમ અને
 નાજુક ગર્ભસ્થાનના મોંના સંબંધમાં આવવાથી તે
 ધીમે ધીમે ઊઘડતું તેમ ઊઘડવાનો સંભવ આછો થાય છે
 અને પ્રસવ દુઃખાકારી થશે એવી નક્કી ધાસ્તી રહે છે. જો
 આવો માઠો ખનાવ બને તો માની અને ખાળકની જિ-
 દથી જાળવવા માટે દાકતરને જોમ બને તેમ જલદી
 ખોલાવવો એવી અમારી સલાહ છે. દાકતરને તેડવા
 મોકલવો તે વખતે તે સ્ત્રીના પ્રસવને લગતો બધો વૃત્તાંત

તેને કહેવડાવવો કે જોઈતાં આજર વગેરે લઈને તે આવે. કેટલીક વખતે દાઢયણા પોતાની અજ્ઞાનતાને લીધે ડહાપણ કરવામાં પ્રસવ ઝટ થાય તે હેતુથી આંગળી કે હાથ અંદર ધાલી પાણીની કોથળીને ફેરડી નાંખેછે. આ પણ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે એક ઘણું કુઃખદાયક ખનાવ છે. આ પાણીનો કોથળીના સંબંધમાં એટલુંજ કહેવાનું છે કે ઇશ્વરી નિયમ એવો છે કે બાળકનો પ્રસવ થવાને ગર્ભસ્થાનનું મુખ જેટલું ઊધડવું જોઈએ તેટલું ઊધડે અને જોઈએ તેટલી જગ્યા કાયામાં થાય એટલે કોથળી આપણા પાણીની પાણી વહી જાયછે અને પછી પ્રસવ થાયછે. કદાચ કોઈવાર આ કોથળા પોતાનું કામ કરી રહ્યા કેડે નહિ ફટવાને લીધે પ્રસવ થતાં સહજસાજ વાર લાગેછે. આમ થયુંછે તેની પૂરેપૂરી ખાતરી હોય તો કુખાવાને લીધે કોથળી જરા કઠણ થઈ તેવારે તેના પર લગીર નખ ધસવો અથવા આસ્તે રહીને ટાંકણી ભોઠવી એટલે પાણી નીકળી આવશે અને કુદ્રત પોતાનું કામ કરશે. આ થયા કેડે ગર્ભસ્થાનનું મોં જેટલું જોઈએ તેટલું પહોળું થવાથી બાળકનું માથું હેઠે ઉતરેછે અને તેની જોડે બાયડી પ્રત્યેક વેણે કરાંજવા માંડેછે અને તેથી ધીમે ધીમે નીચે ઉતરતું જઈ થોડીવારમાં બાળક પ્રસવેછે.

નાળ, આરાદિ.—પ્રસવ થયા કેડે બાળકને જીવિતથી લઈ ડૂંટીથી થોડેક છેટે નાળને સારી રીતે દબાવી દોરીથી મજબૂત ગાંઠ વાળવી અને તેનાથી બે ત્રણ આંગળ માના તરફથી બીજી ગાંઠ ખાંધવી. હવે માની જોડે બાળકનો નિકટ સંબંધ નાળનો વધ કરવાથી તૂટયો. હવે તેને ખસેડી લઈ સારી સુવાળી કામળી અથવા શાલમાં વીંટાળી લેવું અને ઢાલડીપર આધું સૂવાડવું. શિયાળામાં અને

ઘોમાસામાં એ રીતે કરવાની ઘણી જરૂર છે. હવે ના-
 ળનો જે ભાગ માની કાયાના સંબંધમાં રહેલો છે તે
 ભાગ દશ પંદર મિનિટ વીત્યા કેડે કિંચિત્ લોહીની સાથે
 આપોઆપ બહાર નીકળી આવે છે, અને ગર્ભસ્થાન સં-
 ક્રાંતિને પ્રસવેલા બાળકના માથા જેવડું બની પેટમાં ગાંઠ
 બાંધી રહે છે. ગાંઠ બાંધે છે તે સારું છે. એમ ન થતું હોત
 તો આર વગેરે જે પદાર્થો બાળક પ્રસવ્યા પછી ગર્ભસ્થાન-
 માંથી બહાર આવે તે અત્યાર લગી ગર્ભસ્થાનની અંદરની
 ચામડીના નિકટ સંબંધમાં હોત અને એ સંબંધ તટ-
 વાથી લોહીની નળીઓનાં મુખ આડાં રહેત અને તેમાંથી
 લોહી વહ્યાં કરત. એથી કરીને માના શરીરને હાનિ થાત.
 એમ સાધારણ રીતે હમેશા બને છે. જો કદાચ નાળ, આર,
 વગેરે પદાર્થો પાંચ અડધો કલાક વીતે આપોઆપ પેટમાં
 દુખી બહાર ન આવે તો જાણનારીના પેટના નીચલા
 ભાગ પર હાથ મેલી તે ભાગની જરા ચંપી કરેથી ગ-
 ર્ભસ્થાન સંક્રાંતિ થાય અને નાળ વગેરે છૂટાં પડી બહાર
 નીકળે છે. એ રીતે કરવા છતાં એ ન આવે તો હાથની
 ખે આંગળી અંદર ધાલી જમણા હાથની આંગળી પર
 નાળની આંટી પાડી સહજ ખેંચેથી તે છૂટાં પડી બહાર
 આવશે. આ પ્રમાણે તજવીજ કર્યા છતાં પણ બહાર
 ન આવે તો દારૂંતરને ખોલાવવો. એમ ધારો કે નાળ,
 આર, વગેરે પદાર્થો બહાર આવ્યા છે અને ગર્ભસ્થાન
 સંક્રાંતિને બાળકના માથા જેવડું થઈ પેટમાં ગાંઠ બાંધી છે.
 એ ગાંઠ નરમ થઈ ન જાય તે માટે તાણીને લૂગડાનો
 પહોળો પાટો બાંધવાની જરૂર છે. એમ કરેથી લોહી
 વહેવાનો સ્તંભવ ઓછો થાય છે અને ગાંઠ નરમ થઈ જતી
 અટકે છે. આ રિવાજ આપણા લોકોમાં નથી એ ધણું

ખોટું છે. અમે ધારીએ છીએ કે ઇંગ્લેન્ડ વૈદ્યક વિચાર દાખલ થયા પછી પાટાને બદલે પાટી વગેરે નીચલા ભાગમાં તાણીને બાંધવાનો ચાલ દાખલ થયો હશે. પરંતુ એ પાટીથી ઉપર કહેલા પાટાનું કામ બરાબર સરતું નથી. પાટો બાંધ્યા પછી માને જે ખાટલાપર સવાડી હોય તેપર પાથરેલી પથારીની ચાદર વગેરે પલંગેસો સામાન તેને ખેસાડ્યા ઊઠાડ્યા વગર ખસેડી લઈ તેને ઠેકાણે ખીજ ચાદર વગેરે પાથરી દેવી. આમ કરવાથી થાકી ગયેલી સ્ત્રીને મેલાં ગંદાં લૂગડાંમાં સૂવાડી રાખ્યાથી થતું નુકસાન દૂર થાય છે. આપણા લોકોમાં પ્રસવ થયા કેડે કેટલીક દાંધળા જણનારીને ઊભો કરે છે તે અતિ નુકસાનકારક છે. એથી કરીને કોઈવાર જન્મમારા લગી વ્યાધિ થવાનો સંભવ છે માટે એમ કદી થવા દેવું નહિ. હવે પેટની નજદીક થોડેક છેટે નાળમાં ગાંઠ બાંધી જે ખાળકને નાની ઢોલડીમાં સવાડયું હતું તેના અંગપર કેટલોક ચીકણા પદાર્થ વગેરે ચોંટાડું હોય છે તે ખસેડી નાંખવાને તેને નવરાવવાની જરૂર છે. તેને ગરમ પાણીથી ચોળીને નવરાવી નાળની આસપાસ સારા રૂનો લોચો મેલી ઝીણા લીસા લૂગડાનો પાટો બાંધી દેવો. એમ કરવાથી નાળનું રક્ષણ થાય છે.

સૂવાડીનો ઝોરડો તથા ખાટલો.—આપણા લોકોમાં સૂવાડી સવાને માટે એકાદ ઝોરડો નક્કી કરી મૂકેલો હોય છે તેની અંદર ધરધણીની ખાયડી અગર છોકરીએ સૂવાડી સૂએ છે. આવી રીતે વપરાયેલા અને જેની અંદર સૂવાડી સતી હોય તેવા ઝોરડામાં સૂવાડી સવાને રિવાજ છે. આવો ઝોરડો ધણું કરીને ધરના પાંછલા ભાગમાં હોય છે. આવો ઝોરડો આવા પ્રસંગને માટે

પસંદ કરવાનું કારણ એ છે કે ત્યાં ઝાઝી ગડબડાટ અને રોર ખડોર આવી શકે નહિ અને ખરોખર મુલાઝો રાખી શકાય. આવી જગ્યામાં પવન, હવા, અજવાણ, વગેરેની છૂટ હોવાની જરૂર છે. પણ ઘણુંકરીને આપણા લોકના સૂવાવડ સૂવાડવાના ધોરણમાં આ ખાખતપર જરા પણ ધ્યાન અપાતું નથી. હવા અને પવન સમૂળગો ખંધ કરવામાં આવેછે એટલુંજ નહિ, પણ જાળી જાળીયાં લૂગડાંના ડચાથી અથવા માટીના લોચાથી ખંધ કરી દેવામાં આવેછે. આ વાત દરેક વાંચનારના જાણવામાં છે. આપણે જાણીએ છીએ કે માણસના શરીરની સુ-ખાકારીને માટે હવાની છૂટ જોઈએ, કારણ કે ચોમાસાની શરૂઆતમાં જ્યારે વરસાદ વરસતો નથી અને આકાશ વાદળાંથી છવાઈ ગયેલું હોયછે ત્યારે ખલુજ બાફ અને ઊકળાટ થાયછે અને થોડીવાર લગીએ આપણાથી ખમાતું નથી અને થોડી ઘડીમાં આપણા જીવ આકુ-જવ્યાકુળ થઈ જાયછે તો ગરીબ ખિચારી સૂવાવડી ખાયડી જેણે પ્રસવનું દુઃખ હમણાજ સહેલું અને તેથી થાકી ગયેલી તેણે ચોવીસ કલાક આવા ખંધીઆર ધોરણમાં કાઢવા એ શું થોડું સંકટ છે? પણ જે લોકો પવન, હવા, વગેરે ખંધ કરવાની તજવીજ કરેછે તેમના મનમાં પ્રસવેલી સ્ત્રીના ઉપર સંકટ નાંખીએ છીએ એમ નથી. તે તો ખાપડા અજ્ઞાનતાને લીધે આમ કરેછે. વળી આ દુઃખમાં ઉમેરો કરવાને એવા ધોરણમાં સ્ત્રીઓનું જૂથ એકઠું મળેછે તે અને વળી ત્યાં દુઃખદાયક શગડી ખળ્યાં કરેછે તે સંકટ વધારવામાં કાંઈ બાકી રાખતાં નથી. આપણે જાણીએ છીએ કે ઝાડ વગેરેનાં ફૂંડાં ધોરણમાં અથવા એવી જગ્યામાં મેલવામાં આવે

તો કરમાયછે અને થોડે દહાડે નાશ પામેછે. ખેતરોમાં ફરતાં આપણુ જોઈએ છીએ કે ત્યાં જે કાંઈ અનાજ વાવ્યું હોયછે તેના છોડ ખેતરમાં ઊગેલાં મોટાં આડની તળે ખરાખર થતા નથી અને જે થોડા ઘણા ઉછરેછે તે ફીકાશપર હોયછે. નાના છોડવા વિષે આ પ્રમાણુ આપણુ હમેશા દેખીએ છીએ તે શું આપણુને નથી શીખવતું કે માણસના શરીરની આરોગ્યતાને વાસ્તે જોઈએ તેટલી હવા અને અજવાળાની છટ જોઈએ? આડની હેઠે ઊગેલા છોડવા ફીકા અને નિર્માલ્ય હોયછે તેવીજ સ્થિતિમાં આવેલાં ફીકાં અને મોતના પંખમાંથી તરતજ છૂટેલાં જેવાં ખેરાં દેખાયછે. આ ઉપરથી અમારો હેતુ વાંચનાર સ્ત્રીઓના મનમાં જરા પણ એવો વિચાર આણવાનો નથી કે તેને પવનના સપાટામાં સવાડવી અથવા ન ખમાય તેવો સૂર્યનો પ્રકાશ તેના શરીરપર આવવા દેવો. અમારે એટલુંજ કહેવાનું છે કે પ્રસવના સંકટથી થાકી ગયેલી સ્ત્રીના શરીરમાં રોગ પેસવાનો સંભવ ઘણો છે અને તે આપણા લોકોના રિવાજ પ્રમાણુ ખારો ખારણું ખંધ કરવાથી વધેછે. માટે દુર્ગંધ ન થઈ જાય, આરડાનો અંદર ખેસનાર આદમીને ખો ન આવે, અને પવનનો સપાટો ન લાગે એવી તરેહની ગોઠવણુ આરડામાં કરવી એટલે તે આરડો સ્ત્રીને સૂવા લાયક થશે.

આપણામાં સૂવાવડી ખેરીને ખાટલાપર સવાડવાનો રિવાજ છે તે સારો છે. પરંતુ જે ખાટલો વાપરેછે તે બીંદી અથવા મુંજનો ભરેલો હોયછે તેથી ખુબુ કઠણ હોયછે માટે પાટીનો ભરેલો હોય તો સારો. અભડાવવાનો દાષ ન નડે તેવો કરવો હોય તો કંતાન જડી લેવું. આવો ખાટલો સારો ભરેલો હોવો જોઈએ. ખાટલાપર

સારી પથારીની જરૂર છે. શાન્ત આદમીને જેટલી જરૂર છે તેના કરતાં સૂવાવડી સ્ત્રીને વધારે જરૂર છે. પરંતુ આ-પણામાં ધણાંખરાં જૈરાં યુગ્મના ભરેલા ખાટલાપર ચીથ-રોઆ ગોઢડી પાથરી તેપર સૂવાવડ સમ્યે છે. આથી ખાટલો આરામ આપવાને ખદલો શરીરને પીડાકારી થઈ પડે છે. આ ગોઢડીમાં ધણી સૂવાવડની ગંદવાડ ભેગી થયેલી હોય છે માટે તે પાથરવી નહિ. આ કામને માટે બે સારા મોટા કામળામાં પરાળ અથવા ઊન ભરી તેનું ગોઢડું બનાવી લેવું જોઈએ. આથી એક તો સારી પથારી થાય છે અને કામ પૂરું થયે પરાળ કઢાડી નાંખે પાછા કામળા કામમાં આવે છે. આ પથારીપર એક ચાદર પાથરવી અને તેનાપર અગર તો પથારીપરજ પ્રસવ વખતે મીઠીયું અથવા આઈલકલાથ પાથરવું. પ્રસવ થયા કેડે એ ખસેડી લેવાથી હેઠલી પથારી સૂકીને સૂકી રહે અને ભેજ થો થતો ઉપદ્રવ અટકે. પથારીને લગતું ખીંજું એટલુંજ કુ-હેવાનું છે કે ખાટલો સાધારણ વાપરવાના મેજ જેટલો ઊંચો જોઈએ. એવો ખાટલો હોવાથી કદાપિ પ્રસવ થતાં મુરકેલી પડે તો ઢાઢ વગેરે તરફથી તે ખાઢને મદદ જોઈએ તે આપવાને સુગમ પડે. પ્રસવના સંબંધમાં પાછળ આપણે કહી ગયા કે પ્રસવ થયાં કેડે સ્ત્રીને પથારીમાં બેસવા દેતો નહિ જોઈએ. એટલા માટે ઊઠાડ્યા બેસા-ડ્યા વિના ઝાડાઝપટાનું સુખ રહે તેવી તજવીજ કરવી.

સૂવાવડીને આરામ.—પ્રસવ થયા પછી ખાયડીને ધણી શ્રમ પહોંચેલો હોય છે માટે તેની જોડે વાતચીત ન કરતાં અથવા તે આરડામાં ખીંજ કાઢને વાતચીત કરવા ન દેતાં તેને સારી રીતે ઊંધ આવે એવી તજવીજ કરવી જોઈએ. પ્રસવ પછીની રાતે સ્ત્રીને હુમેરાની પેઠે

સારી રીતે ઊઘ આવેછે તો તેના શરીરને સુખચેન રહેછે અને સૂવાવડ ગૂંધ નથો એમ તેને લાગેછે.

આડોપેશાખ.-ખીજે દહાડે સવારે તેને પેશાખ કરવાને કરાંજવા દેવી નહિ. જેમ બને તેમ સૂતાસૂતાં કરવી. પેશાખ આળ્યાને ચોવીસ કલાક વીતી જાય તો પેદુમાં ગરમ પાણીથી ખૂબ શેક કરવો. શેક કરવાથી ધણું કરીને પેશાખ છૂટશે. એમ કરતાંએ ન છૂટે તો સળી ન-ખાવી પેશાખ કરાવવો જોઈએ. પેશાખ થવામાં અડચણ થવાનું કારણ કોઈપણ રીતે પ્રસવમાં અડચણ થયેલી હોય તે છે. આડા સંબંધી એટલુંજ ઠહેવાનું છે કે એક બે દિવસ આડો ન ઉતરે તો ફીકર નહિ, કારણ કે આ આડાનો ખંચકોશ કુદ્રતી છે, અને એનો હેતુ એવો હીસેછે કે તેની પાસે આવેલા ગર્ભસ્થાનને આડો બે દહાડા ન આવે તો આરામ મળે. માટે એક બે દહાડામાં આડાની ઉતાવળ કરવાનું કારણ નથી. એમ કરતાં બે દહાડા વીતી જાય તો દોઢેક ચમચો દીવેલ પાતું એટલે આડો ઉતરશે.

ગર્ભસ્થાનમાંથી વહેતો અભસરછેટ.-પ્રસવ થયા પછી તરતજ થોડું થોડું નરદમ લોહી કાયામાંથી થોડીવાર વહ્યાં કરેછે. આ લોહીની રંગ અડધાએક કલાકમાં બ-દલાયછે, અને પછી જેમ વખત જાયછે તેમ તેનો રંગ બદલાઈ પાણી જેવું થતું જાયછે. આ પ્રમાણે પંદર વીસ દહાડા લગી વહ્યાં કરેછે. ગર્ભસ્થાનમાં ગર્ભ રહ્યો ત્યારથી તે જેમ જેમ મોટો થતો ગયો તેમ તેમ ગ-ર્ભસ્થાન વધતું ગયું હતું. પ્રસવ થયા કેડે ગર્ભસ્થાન સંકોચાઈને પોતાના અસલ કદમાં આવતું જોઈ-એ, અને એમ થવાને તે જેવું બનેલુંછે તે ધીમે ધીમે

નાશ પામી આવા આભડછેટ રૂપે સંઠેચાવવાને સાધન થઈ પડેછે. કેટલાંક ખૈરાંને આવી રીતે જતો આભડછેટ પ્રસવ કેડે ખંધ થઈ જાયછે તેથી ગર્ભસ્થાનનું કદ આછું થતું નથી અને તેથી લોહીવા થવાનો સંભવ રહેછે. આપણી સ્ત્રીઓને એ રોગ થવાનો સંભવ ધણો છે, તેનું કારણ એ કે પ્રસવ પછી પેટે પાટો રાખવાનો રીત નથી. કદાપિ પ્રસવ થયા પછી બે ચાર દહાડે આભડછેટ ખંધ થઈ જાય તો પેદુમાં શેક કરવો. એમ કરવાથી પાછો આભડછેટ દેખા દેશે. જે વખતમાં કાયામાંથી આભડછેટ અને ખીજી ગંદવાડ નીકળ્યાં કરેછે તે વખતમાં એ ભાગ ચોખા રાખવાની ધણી જરૂર છે. ચોખા ન રાખવાનું પરિણામ એ થાયછે કે ધણી સ્ત્રીઓને તાવ આવી તેઓ હેરાન થાયછે. એનો ઉપાય એટલોજ છે કે એ ભાગ ધોઈધોઈ સાફ રાખવા અને અગત્ય હોય તો કોઈ સમજી સ્ત્રી પાસે સાફસૂફ કરાવવાની તજવીજ કરવી.

પેટે પાટો બાંધવો.—ખાળકનો પ્રસવ થતાં સ્ત્રીને જે દુઃખ પડેછે તેથી સ્ત્રી થાકીને લોથ થઈ જાયછે, વાસ્તે તેને આરામની જરૂર છે, એ વાત આપણે ઉપર કહી ગયા. તે વાત જો ધ્યાનમાં રાખવામાં આવે અને સ્ત્રીની પહેલાંની તંદુરસ્તી સારી હોય તો ખાવાપીવાનો સાધારણ ખંદોખસ્ત રાખવાથી સ્ત્રીનું રારીર સાફ થઈ તે બહાર નીકળેછે. આ ખનાવ સાધારણ રીતે ઇશ્વરી નિયમ પ્રમાણે ખનેછે. પણ કાંતો સ્ત્રીની પોતાની જાતનો અણુસમજને લીધે પથારી છોડવી જોઈએ તે કરતાં વહેલી છોડવાથી કાયાનો ભાગ થોડો અથવા ધણો બહાર દેખા દેછે. આહું થાય ત્યારે તે ભાગને તેની પોતાની જગ્યાએ ખરાખર મેલવો એ અવશ્યનું છે. આમ કરી

પેટે પાટો ખાંધવો. એથી બે કામ થાયછે. કાયા નીચે ધરી આવતી અટકેછે અને જરા કમરને ટેકો મળેછે. ઇચ્છેજ લોકોમાં અને ખીજી યુરોપી પ્રજાઓમાં પ્રસવ થયા પછી તરતજ પેટે પાટો રાખવાનો રિવાજ છે. એ જો ખરોખર પાળ્યો હોય અને પોતે પોતાની પથારીમાં પ્રસવ થયા પછી ચાર પાંચ દહાડા પીઠપર ધાણુંખરું સુઈ રહે તો આ ખતાવ ખને નહિ. આ ઉપરની હ-કીકત ઉપરથી સ્ત્રી થોડા દિવસમાં ફરવા હરવા શક્તિ-માન થાય તેને માટે ઉપલી શીખામણુ ધ્યાનમાં રાખવી.

સ્વચ્છ તાજી હવા.—આના સંબંધમાં ખીજી વાત એ છે કે જે આરડામાં સ્ત્રીને સૂવાવડ સૂવાડી હોય તેની હવા ચોખી, સ્વચ્છ, અને પ્રુશકારક હોવી જોઈએ, કારણ કે આપણે બધા જાણીએ છીએ કે ઘડીવાર મી-જલસમાં બેઠાથી અથવા ઘણા માણસો મળ્યા હોય તેવા મીલાવડામાં બેસવાથી પવન ખંધ હોયછે તેવારે આપ-ણને સુસ્તી લાગેછે તો આ સ્ત્રી જે આરડીમાં છે તે આરડીનાં ખારી તથા જાળીઆં ખંધ હોયછે અને ત્યાં વળી શગડી વચેરે બાળવામાં આવેછે અને ઝાડો અપટો પણ એજ આરડીમાં કરવામાં આવેછે તેથી તેના શરી-રમાં સુસ્તી આવે, તેનું લોહી ઊડી જઈને ફીકી પડે અને કમકોવત થઈ જે દરદનો ગામમાં સાધારણુ વાવર હોય તે અથવા ખીજા રોગના પંજમાં તે ફસાઈ પડે તેની ઠાંઈ નવાઈ નહિ. અગાઉ આયર્લેન્ડમાં હમ્પિલન અને ખીજાં ગામોનાં ખેરાંને જાણવાની હાસ્પિતાલોમાં ખરાબ હવા અને જગ્યાની તંગાશને લીધે ત્યાં રહેનારા દરદીઓ ની મોતની સંખ્યા વધારે હતી, પણ તે હાસ્પિતાલોમાં સુધારો કરવાથી સંખ્યા ઘટી અને લોકો અગાડીના

પ્રમાણમાં ટુંકી મુદ્દતમાં સારા થઈ પોતાને ઘેર જાય છે. આ ઉપરનો દાખલો સાફ બતાવે છે કે જો આપણા લોકોને પ્રસવ પછી પોતાની તંદુરસ્તી ઝટ પાછી પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા હોય તો ઉપરની શીખામણનો લાભ લેવો.

કાયાની સ્વચ્છતા.—આને લગતી ત્રીજી વાત ક—હેવાની એ છે કે ગર્ભપ્રસવનો માર્ગ વગેરે બાબો એખા અને સ્વચ્છ રાખવાની ધણી જરૂર છે, કારણ કે આ રસ્તે પ્રસવ પછી પંદર વીસ દહાડા આખડછેટ જેવો મેલ નીકળે છે તે દિવસ રહ્યા પછી બાળક જેમ જેમ મોટું થયું તેમ તેમ ગર્ભસ્થાન મોટું થયેલું તે આ રૂપે નીકળી જઈ નાનું થાય છે. આ મેલ બહાર નીકળતાં રસ્તામાં રહી તેમાં ખિગાડ પેશી દુર્ગંધ ઉત્પન્ન થાય તો આ ખિગાડ અને દુર્ગંધની લોહીપર અસર થઈ તાવરૂપી દુઃખ પેદા થાય છે. એ તાવ સાધારણ તાવથી જુદાજ રૂપનો અને બહુ સખ્ત છે. આ તાવ શરૂઆતમાં હોય તો ગર્ભ પ્રસવનો માર્ગ વગેરે સાફસૂફ અને એખા રાખવાથી તે નરમ પડે છે, પણ જો તાવ સખ્ત રૂપ ધારણ કરે તો દર—દીની શી રીતે સંભાળ લેવી તે વિષે દાકતરની સલાહ લેવી.

ખોરાક.—હવે એથી વાત ખોરાક સંબંધી છે. પ્રસવથી ઉત્પન્ન થયેલો થાક, વગેરેને લીધે પહેલા બે ત્રણ દિવસ તો સ્ત્રીને હલકા ખોરાકપર રાખવી જોઈએ, કારણ કે તે આવા વખતને લાયક છે, અને પચવો સહેલો છે. હલકા ખોરાકને બદલે ભારે ખોરાક આપવામાં આવે અને તેમાંથી અપચો ઉત્પન્ન થઈ ઝાડો વગેરે થાય તો સ્ત્રીને આરામ મળવો જોઈએ તે ન મળે અને તંદુરસ્તી પાછી ઝટ પ્રાપ્ત કરવામાં અડચણ પડે. ઉપર કહેલી મુદ્દત ગયા પછી પોતાની પાચનશક્તિને અનુસરીને પુષ્ટિકારક

પદાર્થ ખાવામાં આવે તો શરીર અટ ઠેકાણે આવેછે.

કેટલીક નાતોમાં તેમની કુળદેવીને અનુસરીને પ્રસવ પછી એક બે અપવાસ કરવાનો રિવાજ છે. આ રિવાજ અમે પસંદ કરતા નથી. બીજી કેટલાંક જ્ઞાતિઓમાં પહેલા બે ત્રણ દિવસ દૂગાહાર કરવાનો રિવાજ છે. અર્થી અપરો થઈ ચૂંક અથવા ઝાડો થાય અર્થી અમને ધાર્તી રહેછે. પ્રસવ થયાથી થાકી ગયેલી સ્ત્રીને પહેલા બે ત્રણ દહાડા શીરોપૂરી આદિ ભારે પદાર્થો ખવડાવ્યાથી પણ એવોજ પરિણામ થાય એવું અમે માનીએ છીએ. મું-ખાઈની સર જમસેદળ જીભાઈની હાસ્પિતાલમાં પ્રસવ થયા પછીના પહેલા બે ત્રણ દહાડામાં તેને દૂધની કાંજ અથવા દૂધ અને ચોખા ખવાડવામાં આવેછે અને પછીથી તે પંદર વીસ દહાડે કે મહીને હાસ્પિતાલમાંથી જાય ત્યાં લગી તેને રોટલી, દાળ ભાત અને શાક ખાવા આવેછે, અને તેલ, ઘી, આમલી, આદિ પદાર્થો ખાવાની છૂટ હોયછે. હાસ્પિતાલમાં જે ખેરાં જણવા આવેછે તેમની સલાવડ ખહુ કઠણ હોયછે અને તેમાંની કેટલીકમાં શસ્ત્ર વાપરવાની જરૂર પડેછે. આવા સખ્ત પ્રસવમાં ઉપર લખેલો ખોરાક ખસ થાયછે તો એ માનવું ખરું અને સહેલું છે કે પહેલેથી છેલ્લે સૂધી ભારે ખોરાકની કરી જરૂર નથી.

માતાને વૈધ.

* નાઝ.

ખાળકનો પ્રસવ થયો કે તુરતજ પહેલો સવાલ એ ઊઠેછે કે આ કોમળ નાનું ખાળક જે કોઈ દિવસ એનાં માખાપની માફક મોટું થઈ ઉપયોગી થઈ પડવાનું તેને

માટે ક્ષી સોછ કરવી. આ બાળક નવ મહીના તેની માના પેટમાં હતું અને જે ધડીથી ગર્ભ રહ્યો તે ધડીથી આજ લગી એના ભરણુ પોષણ તથા જીવનનો આધાર તેની મા હતી. પણ હવે પ્રસવ થયા પછી તેના જીવનનો આધાર તેની માના દૂધ ઉપર, તેની સંભાળ ઉપર, અને પોતાના જાત બળ ઉપર છે. આટલા દહાડા તેના શરીરનું લોહી માના શરીરના લોહીની જોડે ખરેખરા નિકટ સંબંધમાં આવતું, પરંતુ તેના શરીરના લોહીથી તદ્દન જુડું રહી ચોખ્ખું થતું હતું, અને બાળકના શરીરના લાભને અર્થે તેના શરીરમાં ફરતું. પણ હવે તેનો પ્રસવ થયો તેથી તે જીવી શકે માટે માના શરીરના લોહીના સંબંધ વિના તેના શરીરમાં લોહી ફરવાની જરૂર છે. અને લોહી એજ બાળકના તેમ મોટા માણસના શરીરનો સાસ અને પ્રાણ છે તેથી કરીને દુનિયાની સઘળી પ્રજામાં બાળકનો પ્રસવ થયે તરતજ જે નાળથી માની જોડે નાળ થવી શરૂ થઈ ત્યારથી તે અત્યાર લગી બાળક જોડાયેલું હતું તે નાળ તેની ડૂં-ટીથી બે ત્રણ ઈંચને છોટે દોરીથી સખ્ત ગાંઠ વાળી કાપવાનો રિવાજ દાખલ છે. દોરીથી બીજી ગાંઠ માની તરફ જે છેડો હોયછે તેને પણ વાળવામાં આવેછે. આ બીજી ગાંઠ વાળવાનો શો હેતુ છે તે અહીં ખતાવવાની જરૂર નથી. આ નાળ બાંધવાથી બાળકના શરીરની અંદર જે લોહી હવે ફરવાનું તે લોહી બહાર નીકળી જતું અટકાવવામાં આવેછે. આ નાળનો હવે ખપ નથી તેથી પાંચ દિવસથી માંડીને અઠવાડિયાની અંદર ખરી પડેછે; કોઈવાર દશ પંદર દિવસ પણ થાયછે. અઠવાડિયું થયે નાળ ખરી ન પડે તો તેને ન છેડતાં એની મેળે

ખરી જવા દેવી. અને છેડવાથી ખાળકને દુઃખ થાય છે અને વખતે તેનો જીવ પણ જાય. તેને ખરી પડતાં આટલી ટૂંકી મુદત લાગે છે, તો પણ કેટલાંક કારણોને લીધે અને તેની અથવા દાઢનો મૂર્ખાઈને લીધે, અથવા જે ઘડી નાળ ખાંધી હોય તે ઘડી ગાંઠ નરમ વાળી હોય તેથી અમાંથી લોહી નીકળ્યાં કરે છે, અને લોહી એ જિંદગીનો સાસ અને પ્રાણ છે તેથી ગરીબ ખાપડું સહજ મોતના પંજમાં આવી પડે છે. કેટલીકવાર એના પર ધા પડે છે તેમાંથી લોહી ઝમ્યા કરે છે. એ અટકાવતું જોઈએ. સહજ ધા પડ્યો હોય તો ઝીણા વાટેલો કાથો અથવા તે ન હોય તો ચણાનો લોટ તે પર ભભરાવવો, અથવા જાણું કે ઘોળા કરોળીઆનું ખાણું ચોંટાડી દેવું. આ નાળની સંભાળ રાખવાની ખલુ જરૂર છે, માટે નાળની આસ-પાસ તથા ઉપર ૩ મેલી ખલુ પોચા લગડાથી ધીમે રહી ગાંઠ વાળી દેવી. ડૂંટીમાં થકને નાળને તેના શરીરના અંદરના ભાગમાં જવાનો રસ્તો છે, તેથી આ ખાકામાંથી આંતરડું વગેરે તે ખલુ રડે તો ખહાર આવવાનો સંભવ છે તે સંભવ ઉપર કહ્યું તે પ્રમાણે નાળને માટે ખંદોખસ્ત કરવાથી અટકે છે. નાળ ખરી પડ્યા કેડે ડૂંટી કોઈવાર જરા સૂજે છે. એવું થાય તેવારે તેલમાં અફીણ ધરીને ચોપડવું અને પોસના દોડાનો શોક કરવો. આના સંબંધમાં અટલું કહેવું જોઈએ કે ડૂંટીની ખે ખા-જૂએ પેઢીમાં ડૂંટીના જેવુંજ છે તેની અંદર થકને છોકરું માના પેટમાં હતું તેવારે તેની ઇંદ્રોની પાસેની કાથળીમાં આંતરડું ઉતરી આવે છે તેને આપણા લોકો સારંગાંક કહે છે. આ ખાખતનો થોડો ઘણો પણ આભાસ આપણા લોકોને હશે એ ખાળકોની કમરને ફારી ખાંધવાના

રિવાજથી તેમ મોટી ઉમરના લોકો કંદોરો પહેરેછે તેથી
અનુમાન થઈ શકેછે.

બાઝકને નવરાવવા વિષે.

જેવી રીતે યૂરોપી લોકોમાં પ્રસવ થયા કેડે બાળકને
નવરાવવાનો રિવાજ છે તેવી રીતે આપણા લોકોમાંએ
છે. હવે આ વિષે પહેલો સવાલ એ છે કે બાળક
જન્મ્યા પછી તેને ક્યારે નવરાવવું. તેને નવરાવવાની ખુબી
ઉતાવળ કરવાની જરૂર નથી. પ્રસવ થયા પછી તરતજ
બાળકનાં મોં અને નાક આગળથી ક્ષીણ વગેરે હોય તે
સાફ કરી તેને સુંવાળી કામળી, ખનાત, ફલાનલ, અથવા
એ કશું ન મળે અને શિયાળો ન હોય તો સુંવાળા
ઘોતીઆમાં લપેટી તેને નાની માંચીપર ઢાંપી રાખવું. આમ
કીંટાળવામાં તેનું મોં બહાર રહે તેની સંભાળ રાખવી.
જે આરડામાં પ્રસવ થયો હોય તે આરડામાં જો અથવા
ચોરસાં હોય તો તેપર તેને કદી સૂવાડવું નહિ. ક્ષીંપણ
હોય તો ઝાઝી અડચણ નથી, તથાપિ ઉત્તમ રીત તો
તેને માંચીપર સૂવાડવાની છે. એમ તેને સૂવાડ્યા કેડે
માને નિરાંતે સૂવાડવી અને ત્યાર કેડે બાળકને નવરા-
વવાની તૈયારી કરવી. તેના શરીરની ચામડી ઘણી
નાજુક હોયછે અને તેનાપર ગાયના ખરેટા જોવો ચીકણા
પદાર્થ ચોટેલો હોયછે તેથી તેને નવરાવવાની જરૂર છે.
નવરાવવામાં ટાકું પાણી વાપરવું કે ઊનું તેનો વિચાર
કરવો જોઈએ. કેટલીક બાપડીઆં આવા નાના નાજુક
બાળકને છેક ઠંડે પાણીએ નવરાવેછે. એમ કરવાનો
તેમનો હેતુ એવો હશે કે તે કઠણ થાય. પરંતુ એ વિચાર
બૂલ ભરેલો છે. એથી તેની આંખ કુખેછે, અથવા શ-

લેખમા થાયછે, અથવા ફેફસાં સૂજ આવેછે, કે ઝાડો થાયછે. વળી બહુ ઊંચે પાણીએ નવરાવતું એ પણ સારું નથી, કારણ કે તેની આમડી ઘણી નાજુક હોયછે અને તે નખડું પડી જઈ હરકોઈ જાતના રોગને પાત્ર થાયછે. તેના શરીરપર ચીકણા લાહી જેવો પદાર્થ ચોંટલો હોયછે તે સંભાળથી આસ્તે રહીને લૂંછી નાંખવો. એ પદાર્થ સહેલથો લૂંછાય નહિ તો માખણ કે મીઠું તેલ ચોપડી નરમ કપડાથી લૂંછવું. એમ લૂંછી સારું કરી કોઢવા પાણીએ તેને નવરાવતું. પાણી વાપરવામાં કંજુસાઈ કરવી નહિ. ચોળીને નવરાવ્યાથી તેના શરીરપરની બધી ચીકણા અને મેલ જતો રહેછે. એ ચીકણા પદાર્થ શરીરપર રહેવા દેવામાં આવે તો ફોલ્લા થાય. જોઈએ તો સારો ઊંચો સાબુ વાપરવો, પરંતુ સાબુનું પાણી આંખમાં અને કાનમાં ન જાય તેની સંભાળ રાખવી. બચ્ચા, કોણીનો ઉપલો ભાગ, કાનની પાછળનો ભાગ, આંગળાંનાં વચાળાં (ખેડાં), સાથળ, ઢીચણની પછાડોનો ભાગ, જાંઘ વગેરે જે જે ભાગમાં કરચોલી પડવાનો સંભવ છે તે તે ભાગ પોચે હાથે સારીપેઠે ચોળીને ધોવા અને લૂંછવા જોઈએ, નહિતો કઠાચ પાકી ઊઠે. કઠાચ એમાંની કોઈ ભાગ પાકી ઊઠે તો ચોખ્ખા કોઢવા પાણીએ ઘોઈ નાંખી ઝીણું વાટેલું જસત, કાથો અથવા ચણાનો સોટ બભરાવવો. સ્વચ્છતા રાખવી તંદુરસ્તીને બહુ ફાયદાકારક છે. માટે ઉપર કહ્યું તે પ્રમાણે દરરોજ સવારે ઊંચાને કોઢવે પાણીએ ખૂબ ચોળીને નવરાવી તેને કોરા રૂમાલમાં વીંટાળીને પોચે હાથે ભીનાશ લૂંછી નાંખવી. છોકરું કાવડું એટલે નાજુક હોય તો ખીજે મહીને પાણીમાં એક ખે મૂઠી મીઠું નાંખી તેને નવરાવ્યાથી ફોવત આવશે.

પોશાક.

આપણા મોહોક્ષામાં જે જે ખનાવ ખનેછે તે ઉ-
પરથી આપણે શીખામણ લેવાની છે કે આપણાં નાનાં
ખાળકોનાં શરીરનો ગરમાવો જતો ન રહે માટે તેમને
ઊન વગેરેનો પોશાક પહેરાવવાની જરૂર છે. ગરમાવો
રહે તે કારણથી કૂતરી પોતાનાં બોટીલાંને અને ખિલાડા
પોતાનાં ખન્ધાંને મેલી દૂર ખસતી નથી તે તો સર્વેના
જાણવામાં હશે. એ સંબંધી વધારે ન કહેતાં અટલુંબ
કહેવાનું કે ખાળકના શરીરની ચામડી ઘણી નાજુક છે
માટે તેનો પોશાક સુવાળો અને પોચો જોઈએ. તેને
હલકાં કપડાં પહેરાવવાં. લૂગડાંથી લાઠી દેવાં નહિ. પાછળ
કઢીંછે કે જન્ધ્યા કેડે ખાળકને ધાખળી અથવા કામ-
બીમાં વીંટવું. આપણા દેશની હવા વગેરેને લીધે શિ-
યાળામાં અને ચોમાસામાં અમ કરવાની ઘણી જરૂર છે.
ખાળકને રૂતુને અનુસરીને કપડાં પહેરાવવાં. શિયાળામાં
અને ચોમાસામાં ગરમ કપડાં અટલે કલાનલ, ધાખળ
આદિ ઊનનાં કપડાં પહેરાવવાં અને ઊનાળામાં સૂત-
રનાં કપડાં પહેરાવવાં. કવખતે તેને વગર લૂગડે બહાર
કદાપિ કાઢવું નહિ. વળી તેનો પોશાક ઢીલો રાખવો.
તેના હરકોઈ અવયવની હાલચાલનો અટકાવ થવો ન
જોઈએ, તેમ છાતી તથા પેટ દખાવાં ન જોઈએ. વળી
અંક ખીલ ખાખત યાદ રાખવાની એ છે કે તેની છાતી,
પેટ અને પગનાં તળિયાં ગરમ રહેવાં જોઈએ. તેના
બળા આગળ લૂગડું ખુંદું રાખવું અને કોઈપણ કારણથી
તેનું મોં લૂગડેવતી ઢાંકી નાંખી તેને શ્વાસ લેતું અટ-
કાવવું એ ખૂબજ દુઃસાનકારક છે. તેમને લીલા રં-
ગનાં લૂગડાં પહેરાવવાં નહિ. લીલા રંગમાં સોમલ

આવેછે તે ઝર છે. લગડાં મોંમાં ધાલવાની તેમને દેવ હોયછે તેથી અણુ કપડું મોંમાં ધાલે તો તેમને ઝર ચઢે.

પોશાકના સંખંધમાં એક વાત વધારે કહેવાની એ છે કે આપણા લોકોમાં કાનટોપી વપરાયછે તે ખાળકને હમેશા શિયાળામાં પહેરાવવી. પણ ખાળક હમેશા તે કાઢી નાંખવા મહેનત કરેછે તે ન કરી શકે વાસ્તે તેને કસો કરાવવી. આ ટોપીનો જો ખરેખર ઉપયોગ થાય તો ઘણાં છોકરાંના કાન પાકતા અટકે એમ એમ ધારીએ છીએ. આવી ટોપી કોઈપણ જાતના બિનના લૂગડાની હોય તો સારી.

વાઝકને ધવરાવવા વિષે.

જનમ્યા કેડે તુરત ખાળકને ધવરાવવું નહિ, કારણ કે તુરત ધાવવાની તેને જરૂર નથી, અને વળી ખાળકના જન્મની સાથે દૂધ સારી રીતે દેખા દેતું નથી. આપણા લોકોમાં ત્રીજે દહાડે તેને ધવરાવેછે. ઇંગ્લેન્ડ લોકોમાં ખાળક જનમ્યા કેડે ત્રણ ચાર કલાકે તેની માનો થાક ઉતરી તખીયત ઠેકાણે આવેછે તેવારે તેને ધવરાવવાનો રિવાજ છે. એ વખતે માની છાતીમાં થોડુંક દૂધ હોયછે તે પીધાથી ખાળકને જીભાખની ગરજ સરેછે. તેનાં આંતરડાંમાં મળ ભરાયલો હોયછે તે બહાર નીકળી તેનું પેટ સાફ થઈ જાયછે. થોડો વખત જાયછે કે માના દૂધમાંથી આ ગુણુ જતો રહેછે અને હવે પછીથી મોટા આદમીને જેમ ખોરાક છે તેમ દૂધ તે ખાળકનો ખોરાક થઈ પડેછે. એક બે વાર તેને થાને લગાડ્યા કેડે પણ દૂધ ન આવતું હોય તો થોડા કલાક લગી રાહ જોવી. બે ત્રણ દહાડા લગી તેને ન ધવરાવ્યું અને ગળથુથી (બોળ ને પા-

જી) પાવા માંડી તો તે ધાવશે નહિ અને નખજું પડી જશે. માના સ્તનમાંથી દૂધ નજ આવતું હોય તો એકાદ દિવસ ગળથુથી ખવાડવામાં અડચણ નથી, તથાપિ દૂધ ઉત્તમ છે. વળી થાનને ગાયના ખરેટા જેવો જાડી મલાઈ ચોંટેલી હોય છે તેને ખાળક ખેંચી ન કહાડે તો થાન પાકી માને ઘણો ઇજા થાય. છોકરું ધાવવા ન વળગે અથવા થાનને જીભ લગાડવા અશકત જણાય તો તાખડતોખ વૈધને ખોલાવવો કે તેની જીભ ઊંચીનીચી જઈ શકે છે કે નહિ તેની તપાસ કરી તેમ હોય તો ખનતા ઉપાય લે. પરંતુ દૂધજ ન આવતું હોય તો સખૂરી રાખવો. આછામાં આછા ખાર કલાક લગી ખાળકને ખોરાકની ગરજ પડશે નહિ; તથાપિ જરૂર જણાય તો ગાયનું તાજું દૂધ લેઈ તેમાં ખે ભાગ પાણી રેડી ઊકાળવું અને તેમાં જરાક સાકર નાંખી ત્રણ ચાર કલાકને આંતરે પાવું. માને દૂધ આવે તો આ દૂધ પાવું ખંધ કરવું.

મગ્ગેજ અને ખીજ લોકોમાં પોતાના ખાળકને ખાર ચોદ મહીનાનું થાય ત્યાં લગી ધવરાવવાનો રિવાજ છે. આ રિવાજ કુદ્રતને અનુસરીને ખાંધ્યો હોય એમ લાગે છે; કારણ કે ખાળકને સાત આઠ મહીને દાંત દેખાવા માંડે છે અને ખતાવે છે કે હવે દૂધની જોડે ખીજું કાંઈ ખાવાને તે લાયક છે. આપણા લોકોમાં તેને ધવરાવવાના સમયનું કાંઈ પ્રમાણ નથી. ખલુધા ખીજું છોકરું થાય અને પહેલા ખાળકને ધાવણ મેલાવવાની જરૂર પડે ત્યાં લગી ધવરાવે છે. આ ચાલ માને તેમજ ખાળકને નુકસાનકારક છે તે અટકાવને લગતા ઇશ્વરી નિયમપરથી સાફ જણાય છે. ખાળક જનમ્યા પછી નવ દશ મહીના

લગી સ્ત્રીને અટકાવ આવતો નથી. ધાવણુનો ખરેખરો વખત એ છે, કારણ કે એજ સમે દૂધ પુષ્ટિકારક હોયછે અને ખાળકને દૂધની જરૂર છે. એ પછીથી દૂધનો પુષ્ટિકારક ગુણુ ઓછો થતો જાયછે અને ખાળકને તેમ તેમ તેનો ખપ રહેતો નથી. થોડા દહાડાના ખાળકને વારંવાર ધવરાવવાની જરૂર છે તેવી જરૂર જેમ જેમ તે મોટું થતું જાયછે તેમ તેમ રહેતી નથી. કેટલીક મા પોતાના ખાળકને વારંવારે ધવરાવ્યાં કરેછે, થાન આગળથી થોડી-વારજ આધું ખસેડેછે. આ ચાલ છોકરાંને ધણીજ નુ-કસાનકારી છે. હોજરીને વિશ્રાંતિ આપવાની જરૂર છે તે માનું દૂધ ધણું પીધાથી મળી શકતી નથી તેથી તેના પાચન શક્તિ ખગડેછે અને તે છોકરું નાકૌવત થઈ તેની માંની ભૂલને લીધે ખણુ સંકટ પામેછે. માટે ધવરાવવાના વખતનો નિયમ છોકરાંના વયને અનુસરીને રાખવામાં આવે તો સાચું. પહેલે મહીને તેને આશરે દોઢ દોઢ કલાકે ધવરાવવું; બીજી મહીને બધે કલાકે અને જેમ જેમ તે મોટું થતું જાય તેમ તેમ વખત વધારતા જઈ આખરે ચાર કલાકને આંતરે ધવરાવવાનો શુમાર લાવી મુકવો. એવી ટેવ પાડ્યાથી ખાળક ઠરાવેલે વખતેજ ધાવવાનું કરશે.

ધાવણુને લગતું એ કહેવાનું છે કે ધવરાવ્યા પછી માએ થાન લૂંછી નાંખવાં. એમ કરવાથી કેટલીકવાર કેટલીક માને થાન ઉપર ધા પડવાથી જે સંકટ સહેવું પડેછે તે અટકેછે, અને વળી રોગિષ્ઠ થએલી થાનની ચામડીથી ખાળકના મોંને નુકસાન થતું અટકેછે. કેટલીકવાર ખાળક મરી જવાથી અથવા નિર્માલ્ય હોવાથી થાનમાંથી ધાવણુ બહાર નીકળતું નથી તેને લીધે તેમા

સોજો આવી પડે થાયછે, અને તાવ આવેછે, અને અંતે નસ્તર મેલાવવાની જરૂર પડેછે. સાધારણ રીતે આપણા લોકમાં નસ્તર મૂકાવવાની ખીકને લીધે તેમ નહિ કરવાથી ધારાં પડી જાયછે અને તેમાંથી દૂધ ટપક્યાં કરેછે એ-ટલુંજ નહિ, પણ કેટલીકવાર જે રસ્તેથી દૂધ બહાર આવેછે તે રસ્તો આવા ફેરફારને લીધે ખંધ થઈ જવાથી થાન પોતાનું કામ કરતું અટકેછે. આ ફેરફાર નહિ તો કદાચ ખીજવાર ગર્ભ રહેછે તેવારે તે ઘણી હેરાન થાયછે. આ બધું થતું શરૂઆતમાં અટકાવવાને વાસ્તે કેટલાક સહેલા ઉપાય એ છે કે કાંતો પોતાનું મોટું છોકરું હોય તેને અથવા ખીજ છોકરાને અથવા ખાયડીને ખોલાવી તેનો પાસે દૂધ ચૂસાવી નાંખવું. છોકરું મરી ગયું હોય અને ધાવણનો ઉપયોગ ન રહ્યો હોય તો થાનમાંથી દૂધ પેદા થતું અટકાવવાનો કોઈ સમજી શકતર પાસે ઈલાજ કરાવવો.

કોઈવાર એમ બનેછે કે માના થાનમાંથી વારંવાર દૂધ ઝખ્યાં કરેછે. આથી ખાળકને જ્યારે જ્યારે ધવરા-વવા લેછે ત્યારે ત્યારે ખિચાઈ ધાવવા જતાં ગુંગળાઈ જાયછે. આ હરકત દૂર કરવી ઘણી સહેલી છે. માએ ખાળકને ધરાવતા પહેલાં જરા થાન દબાવી દૂધ કહાડી નાંખવું અને પછી ધવરાવવું. જે માના દૂધમાં પાણીનો ભાગ વિશેષ હોયછે તેને એ રીતે બનેછે. કાંઈ આકૃત અથવા સંકટ આવી પડવાને લીધે ધાવણ દેખા દેતું ખંધ પડેછે. એવી વેળા થોડો વખત ગયે સંકટની અસર જેમ આછી થતી જાયછે તેમ દૂધ દેખા દેછે. પરંતુ કેટલીકવાર તાવ અને શરીરને નખખાં પાડી નાંખે એવાં કારણોને લીધે દૂધ આવતું નથી. આવી વખતે તાવ વગેરેનો ઉ-

પાય કરી તે મટયા કેડે આપણા લોકોમાં સાધારણ વ-
પરાતાં વસાણાં અથવા દૂધ, શીરો, વગેરે પુષ્ટિકારક ખો-
રાક ખાવાથી ગુણ થશે. પારસી, મુસલમાન, અને જોને
ખપતું હોય તે સ્ત્રીઓને ઘડાં ઠીક છે. કોઈવાર સહજ
દૂધ આવતું બંધ પડી જાય છે, પરંતુ એવી વેળાએ તો
ખેં દહાડા રહી અગાઉનો પેઠે પાછું દેખા દે છે. આપણામાં
ઘણી સ્ત્રીઓનાં બાળકના પ્રસવ વખતે ગર્ભસ્થાનને પાટો
વગેરે કોઈપણ તરેહનો ટેકો નહિ આપવાના રિવાજથી
અથવા આપણી અણુસમજી દાઢ્યોના સવાવડી ખાયડીને
બાળક પ્રસવ્યા કેડે તરતજ ઊભી કરવાના નુકસાનકારી
રિવાજને લીધે તેના શરીરમાંથી ઘોળા અથવા ખોળ
રંગનો પ્રવાહી મદાર્ય વહાં કરે છે તેથી શરીર કમકોવત
થઈ જાય છે, અને તેની અસર ધાવણ ઉપર જણાય છે.
એ વેળા એને લગતો ઇલાજ કરી પુષ્ટિકારક ખોરાક લઈ
શરીર સુધારવું.

બાળકની જિંદગીના પહેલા વરસમાં તેના શરી-
રને રૂચે એવો ખોરાક માનું દૂધ અને તે ન હોય તો
ધાવણું દૂધ છે. માનું અથવા ધાવણું દૂધ મળતું કઠણ હોય
તો અડધું કોકરવાયું દૂધ અને અડધું જરા સાકર ભે-
ળી મીઠું કરેલું પાણી ભેળું કરીને પાવું. બાળક ખે અઢી
મહીનાનું હોય તો પા ભાગ પાણી નાંખવું. તેને ધા-
તુપાત્રમાં દૂધ પાવું નહિ, માટીના અથવા કાચના વા-
સણમાં પાવું. એ વાસણ ઘોઈને ચોખ્ખું રાખવું જોઈએ.
તેને રડતું રાખવાને કે ભૂખ મંદ કરવાને લૂગડાં, વા-
દળીના કડકા, વગેરે ધાવવા આપવાં નહિ.

મા મધ્યમ રીતે મજબૂત હોય તો બાળકને પ-
હેલા ત્રણ ચાર માસ લગી ખીન્ને ખોરાક આપવાની

જરૂર નથી. પરંતુ તે નખળી હોય તો એકજ ગાયના પાશેર દૂધમાં તેટલું પાણી મેળવી તેમાં લગીર શાકર નાંખી બાળકને પાવું. તેને ઢાળભાત, રોટલી, માંસ, અથવા ફળ ફળાદિ ખવરાવવાં નહિ.

માના થાનમાંથી બાળક જે દૂધ પીએછે તેની જગ્યા ખીજી કોઈપણ જાતનો ખોરાક ખરાબર રીતે પૂરી પાડતો નથી, તે એટલે લગી કે કોઈ સાધન વડે થાનમાંથી દૂધ કાઢ્યું હોય તો તે પણ બાળક જે દૂધ ધાવેછે તેની ખરોખરી કરી શકતું નથી.

માનું અને ગાયનું દૂધ બાળકને માફક ન આવે (એમ ઘણીવાર બનેછે) તો બકરીનું કે ગધેડીનું દૂધ પાવું. ખીજા કોઈ પ્રાણીના દૂધ કરતાં ગધેડીનું દૂધ માના દૂધને ઘણું મળતું છે. પરંતુ બકરીનું કે ગધેડીનું દૂધ તાજુંજ પાવું. કાવલા હોવાને ગધેડીનું અને મજબૂત બાળકને બકરીનું દૂધ માફક આવશે. જુદી જુદી જાતનાં જનાવરોના દૂધમાં કેસીન હોયછે, પરંતુ તે ઝટ પચી શકશે કે નહિ તે ઉપરથી તે સારું યા નરતું કહી શકાય.

બાળકને આ ખોરાક ખવરાવવો. રોટલાનો ગર પાણીમાં બે કલાક લગી ઊકાળવો; પછી તેમાં જરા શાકર નાંખી પાવું. બાળક પાંચ છ મહીનાનું હોય તો ગાયનું થોડુંક દૂધ નાંખવું. જેમ જેમ તે મોટું થતું જાય તેમ તેમ દૂધ વધારે નાંખતા જવું. અથવા રોટલીના પાતળા કટકા કરી ટાઢા પાણીમાં બોળી બે કલાક લગી ઊકાળવા. પછી જરાક ગળપણ નાંખી બાળકને ખવરાવવું. જો એ પણ માફક ન આવે તો આશરે એક શેર ઘઉંનો આઠો લઘ લૂગડામાં તેની પોટલી બાંધવી અને પાણી

ભરેલા વાટકામાં તે પોટલી મેલી તેને ચાર પાંચ ક-
લાક ઊકાળવી. પછી કહાડી લઈ પોપડો કહાડી નાંખી
અંદરનો ગર ખવરાવવો. વળી ખીજી રીત આ છે:-લો-
ટને જરાક ધીમાં સાંતળી શેકવો. પછી દૂધ કે પાણીમાં
ઊકાળી થોડી શાકર નાંખવી એટલે શીરો થશે. એ
શીરો ટાઢો પરચા કેડે ખાળકને ચટારવો. અથવા
સારામાં સારા ચોખાને એક કલાક લગી પાણીમાં પલાળી
રાખવા. પછી એ પાણી નીતારી નાંખી તાજું પાણી
રેડવું અને મેદો થઈ ચાળણીમાંથી બહાર પડે એટલું
ઊકાળવું. એ મેદાને અને પાણીને વાટકામાં નાંખી લ-
ગીર શાકર ભેળી પાએક કલાક લગી પાણું ઊકાળવું.
આ ચાટણામાં ત્રીજે ભાગે તાજું દૂધ નાંખવું. આ
ચાટણું નખળાં પેટવાળાં ખાળકને માટે સર્વોત્તમ છે. વળી
ચાર પાંચ ચમચા ઠંડા પાણીમાં એક ચમચો ખારીક
લોટ નાંખી એક રસ કરવો. પાંચ ચમચા દૂધમાં બે ત્રણ
ગાંગડી શાકર નાંખી તેને દેવતાપર મૂકવું. એ દૂધ ઊ-
કળે એટલે પેલા લોટવાળા પાણીમાં રેડવું, અને પછી
ધીમી આંચે પા કલાક સૂધી ઊકાળવું. આ ચાટણું ખા-
ળકનું પેટ નખળું હશે અને છૂટી જતું હશે તો ઘણું
માફક આવશે. વળી ખજરમાં આલાલોટ (આરોરટ)
અને કાર્નફલાવરની ઢાળડીઓ મળેછે તે લાવી તેમાંથી
બે ત્રણ ચપટી થોડાક દૂધમાં કે પાણીમાં નાંખી એક
રસ કરવું તથા લગીર ગળ્યું થાય માટે શાકર નાંખી
તેને દેવતાપર દશેક મિનિટ લગી ઊકાળવું. ગંઠાઈ ન
જાય તે સાફ તેને હલાવ્યાં કરવું. એમ ચાટણું તૈયાર
થાય તે ખાળકને ચટારવું. એ સિવાય આપણા લોકોમાં
ખાળકને ખીન્ન ચાટણું ચટારેછે તે પણ સારાં છે.

ઉપર જે ચાટણાં લખ્યાં છે તે આખો દહાડો ચ-
ટાડ્યાં કરવાં નહિ. આખા દિવસમાં બેવાર જરા જરા
ચટાડવાં. વધારે ચટાડવાથી ખાળકને પચે નહિ અને
ભાર થાય 'તો માંડું' પડે. બની શકે તો ચાર પાંચ
મહીના લગી ખાળકને માના દૂધ સિવાય બીજું દૂધ કે
ચાટણું ચટાડવું નહિ. માના દૂધ જેવી બીજી એકે વસ્તુ
ગુણકારી નથી. ધવરાવવાથી ખાળકને ક્ષાયદો થાય છે
અંટલુંજ નહિ, પણ માને પણ ક્ષાયદો થાય છે. ધવરા-
વવાથી મા મજબૂત થાય છે અને તેની તંદુરસ્તી સારી
રહે છે. કસૂવાવડ અટકાવવાનો એ મોટામાં મોટો ઉપાય
છે. વળી ધવરાવવાથી તેને વહેલો ગર્ભ રહેવાનો સંભવ
આછો છે. તેની પ્રકૃતિ નાજુક હોય અને વિશેષે કરીને
તેને વારેવારે કસૂવાવડ થતી હોય તો આ ખાખતપર
ખલ્લુ લક્ષ આપવું. ધવરાવવાની અસર કરતાં કસૂવાવડની
અસર વધારે નખળાઈ કરતા છે.

ધાવણું છોકરું હોય તેવારે માએ પોતાના ખો-
રાકપર ખલ્લુ લક્ષ આપવું. તેણે દૂધ, ધી, આદિ પુષ્ટિકારક
પદાર્થો તથા ઊંચી જાતના ધાન્યનો ઉપયોગ કરવો.

ખાળકનો ખોરાક પસંદ કરવામાં તે ઝટ પચી શકે
એવો છે કે નહિ અને તેમાંના પુષ્ટિકારક પદાર્થો થાનના
દૂધનાં તત્વોની બરોબરીના પ્રમાણમાં છે કે નહિ તે
મુખ્ય જોવાનું છે.

મા નખળી હોવાથી ખાળકને ધવરાવી શકે નહિ
તો ગુંબસ પ્રમાણે સારી તંદુરસ્ત ધાવ રાખવી. એ
ધાવને કે તેના કુટુંબમાંના કોઈને ક્ષય રોગ અથવા
કંકાળ થયેલી હોવી ન જોઈએ. તેની છાતી ભરાવવાળી
હોય અને દૂધ સારું હોય (એ જોવા માટે થોડુંક દૂધ

પ્યાલામાં કહાડીને તેમાં પાણીનો ભાગ ફેટા છે તે તપાસવું), તેના થાનની ડીંટડી સૂજેલી ન હોય, તેને ખસ, ગૂમડાં વગેરે ત્વચારોગ થયો ન હોય, અને તેનું છેયું જે ખાળકને ધવરાવવા રાખવી હોય તેની ઉમરનું હોય એવી ધાવ રાખવાની તજવીજ રાખવી. એ ધાવને અટકાવ આવેછે કે નહિ તેની તપાસ કરવી, કારણ કે આપટી આવતી હોય તો તેનું દૂધ સાફ પુષ્ટિકારક હોતું નથી. વીસથી પચીસ વરસના વયની ધાવ રાખવી, કારણ કે એ ઉમરે તેનું દૂધ તાબું, સ્વચ્છ અને પુષ્ટિકારક હોયછે. ધાવ રાખ્યા કેરે તેને પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાવાને આપવો કે દૂધ સાફ આવે.

છેયું મજબૂત હોય તો નવ મહીના લગી તેને ધવરાવવું, પરંતુ માને અથવા ધાવને દહાડા હોય તો તુરત ધાવણ મૂકાવવું. ખાળક સાત મહીનાનું થાય અને ધાવણ અછવાઇ જાય તોજ તેને રોટલી, દૂધ, ખીચડી, દાળ ભાત વગેરે ખવરાવવાં. લીખેગનો સપ પણ ખાળકને ઠીક માફક આવશે, કારણ કે ઝટ પચે એવા કેટલાક પદાર્થો તેમાં છે. મા નખળી હોય તો ખાળકને ધાવણ વખતે વહેલું મૂકાવવું પડેછે. છોકરું નખળું હોય અને રોગી હોય તો તેને ખાર મહીના લગી ધવરાવવું, પરંતુ એ મુદત પછી ધવરાવ્યાથી છેયાને ફાયદાને બદલે નુકસાન થાયછે અને માની તંદુરસ્તી પણ ખગડેછે. ખાળકનું ધાવણ હળવે હળવે મૂકાવવું. થોડું થોડું ધવરાવવું અને ચાટણું વગેરે ચાટવાની ટેવ પાડવી.

દૂધ પાવાની ટોટીવાળી શીશીનો ઉપયોગ ખે કારણને લીધે આપણા લોકોમાં હાલ દાખલ થયોછે. પહેલું, માનું મોત થયું હોયછે ત્યારે, અને ખીનું માને આછું

દૂધ આવેછે ત્યારે. આ શીશી જોડે એક પીંછી તેને સાફ રાખવા વાસ્તે આવેછે. આ શીશીમાંનું દૂધ ખાળક ધાવી રહે કે તેને તરત સાફ કરવાની જરૂર છે અને તેટલી સંભાળથી વારંવાર સાફ કરવી મુશ્કેલ છે. કદાચ કોઈ પણ સ્ત્રી તેટલી સંભાળથી સાફ કરવાની મહેનત લે તોપણ કાંતો રખરખી નળીમાં અથવા કાચની નળીના કોઈ પણ ભાગમાં દૂધ રહી જવાનું અને થોડો વખત થયે જેમ ખીંજી દૂધ ખગડેછે તેમ ખગડવાનું, અને તે તેના સંબંધમાં આવતું દૂધ ખગડવાનું. આંત્ર ખગડેલું દૂધ પીવાથી ખાળકને ઊલટી અને ઝાડો થાયછે અને તે ઘણું હેરાન થાયછે. આ વાત ધ્યાનમાં લેવા જોગ છે.

જાતિઢા.

ઇંગ્રેજ ભણેલા લોકો એમ સમજેછે કે ગૌશીતળા કહાડવાનો રિવાજ ઇંગ્રેજ લોકોના આવ્યા પછી દાખલ થયોછે. પરંતુ એ રિવાજ ધણી પ્રાચીન છે, અને ભીલ વગેરે લોકોમાં હજી ચાલેછે. પ્રાક્ષણ પોતાનાં જૂનાં પુરાણાં હુયિયારથી ખળીઆ નીકળેલા આદમીના શી-રીરના ખળિયાના એકાદ દાણાનો પોપડો લઈ ખીજની ચામડી તળે ઘોચતા. એના કરતાં હાલ જે રિવાજ ચાલેછે તે ધણી સારો છે એમાં કાંઈ સંશય નથી. હાલમાં ગામડાંમાં ખળિયા કાઢનાર જવાથી જેટલો ત્રાસ ઊપજેછે તેટલો ત્રાસ અમદાવાદ જેવા મોટા શહેરમાં ઊપજતો નથી, તથાપિ હજી મોટા ગામની વસ્તીનો અડધો ભાગ, તેમાં કેટલાક મરદ અને કેટલીક સ્ત્રી, ખળિયા કઢાવવા એ ઘણું ખોટું છે એમ માનેછે. પણ એ તેમની મોટી ભૂલ છે. કાકાખળિયાથી ધણાં છૈયાં મરી જાયછે માટે તેમને ખ-

જિયા કઢાવવા. ખજિયા નીકળ્યાથી કઢાય મોતના પંજમાંથી ખચ્યાં તો કોઈ છોકરાં ખિચારાં કાનના વ્યાધિથી હેરાન થઈ ખહેરાં થયેલાં, કેટલાંકને ખજિયાના વ્યાધિથી આંખમાં કુલાં પડેલાં અને કેટલાંક તો તદ્દન આંધળાં થયેલાં એટલું જ નહિ, પણ આવી નિરૂપયોગી આંખો વળી ડેચકા રૂપે પાપણા-ની ખહાર નીકળી દુઃખ પામતાં ધણીવાર નજરે પડેછે. થોડા વખતપર એક કાઠીઆવાડી પોતાના છેયાનો ખજિયાથી ખહાર નીકળી આવેલો ડાળો કઢાવવા રણછોડભાઈની ઈ-સ્પીતાળમાં આવ્યો હતો. વળી કેટલાંક લૂલાં પાંગળાં પણ થાયછે. આ ખધું સહજ ખજિયા કઢાવવાથી દૂર થાયછે. એમ ખજિયા કઢાવ્યાથી ધણા ફાયદો છે. વળી એકવાર કઢાવ્યા હોય તો ખજિયા નીકળતા નથી અને કઢાય નીકળેછે તો ખહુ જ્વરમાં નીકળતા નથી. ખજિયા કાઢેલા આદમીને નીકળેલા ખજિયા કવચિતજ હાનિકારક થાયછે. ખજિયા કાઢવાથી આરી અછબડા અટકતા નથી.

હવે ખજિયા ક્યારે કઢાવવા? ગામમાં ખજિયાનો ઉપદ્રવ ખહુ ચાલતો હોય તો વાસામાંના ખાળકને પણ ખજિયા કઢાવવામાં અડચણ નથી. પણ તેવી જરૂર ન હોય તો મહીનો થયા પછી હરકોઈ વખતે કઢાવવા, પરંતુ જેમ વહેલા કઢાવાય તેમ સારું, કારણ કે છેયું મોઢું થયા પછી ઝટ દધને કઢાવવાદેતું નથી અને દાણા ધરી નાંખેછે. તથાપિ તે ખાળકની તંદુરસ્તી સારી છે કે નહિ તે જોતું જોઈએ, અને જેછોકરાપરથી એપ લેવામાં આવે તે છોકરાને ગડગૂમડ, રતવા, વગેરે ચામડીનો રોગ થયેલો હોવો ન જોઈએ. ખજિયા કઢાવ્યા પછી ચાર પાંચ દહાડે તાવ આવી ચાર પાંચ દહાડા છોકરું જરા નરમ

થાયછે. તેનું મેં જરા લેવાઈ જાયછે અને છેવું રાતરે ખરાખર ઊંઘવું નથી. તે ચીઢીયું થાયછે અને તેનું પેટ જરા છૂટી જાયછે. નવમે કે દશમે દહાડે હાથ સજી આવેછે એટલે ખંજિયા ફૂલી લાલચોળ થાયછે, અને તેમાં ખહુ તાડ થાયછે. એથી ગભરાવવું નહિ. એક ખે દિવસ કેડે સોજે ઉતરવા માંડેછે અને તાવ પોતાની મેળે મટી જાયછે. એ વેળા ધણુંકરીને આસડની કાંધ જરૂર પડતી નથી. ખે હાથે કઢાવ્યાને બદલે એકજ હાથે કઢાવ્યા હોય તો વધારે સુખ થાય. ખંજિયાના દાણામાં ખહુ તાડો થતો હોય તો ધી ચોપરવું. કેટલીકવાર દાણા ફૂટ્યા કેડે આપણા લોક તેપર રાખોડી ભભરાવેછે. અમારા વિચાર પ્રમાણે ખહુ ઝીણી રાખોડી ભભરાવ્યાથી નુકસાન નથી. ખંજિયા સારા નીકળ્યા હોય તો જાણવું કે તેને કાકાખંજિયા નીકળવાનો ભય ગયો. ખંજિયા નીકળ્યા હોય તેવારે ધવડી ન નાંખે તેની સંભાળ રાખવી, કારણ કે ખણ્યાથી તે ખરાખર ઊપડતા નથી, તેથીકરીને તેની અસરનું ફળ થટેછે. તેને હાથે ચીથરાં વીંટાળવાં. પોપડા ઉખેડવા નહિ, પણ પોતાની મેળે તેમને ખરી જવા દેવા.

દરેક ખાળકને અને મોટા માણસને સાત સાત વરસે શીતળા કાઢવાની દાકતર અવાસી બલામણુ કરેછે અને વળી કહેછે કે ગામમાં એ ઉપદ્રવ ચાલતો હોય તો વધારેવાર કઢાવવા. ધણીવાર શીતળા કઢાવ્યાથી નુકસાન નથી, ઊલટો ફાયદો છે.

દાંત ફૂટવા વિષે.

ખાળકને દાંત ફૂટવાની મુદતનું કાંઈ પ્રમાણ નથી, પરંતુ સાતમે મહીને ધણુંકરીને દાંત આવવા માંડેછે.

આ કુદ્રતી નિયમથી કોઈવાર ઊલટું જોવામાં આવે છે. કોઈવાર બાળક જન્મે છે ત્યારથી તેને દાંત હોય છે. અને આપણા લોક નિષિદ્ધ ગણે છે, પણ એમ ગણવાનું કંઈ કારણ જણાતું નથી. ઇંગ્લાંડના ત્રીજા રિચાર્ડ રાજાને જન્મથી દાંત હતા. જન્મના દાંત ધાણુંકરીને પડી જાય છે. હોયને દાંત આવે છે તે આપણે તેને અંગૂઠો ધાવતું જોઈએ છોઈએ તેપરથી કહી શકીએ છીએ. કેટલીકવાર ધાવણી મોંમાં ધાલે છે અને તે ધાલવામાં ધણું ખુશી હોય એમ જણાય છે. સાતમે મહીને દાંત આવવા માંડે છે અને છોકરું જે વરસનું થાય એટલામાં પૂરા આવી રહે છે. આ દાંતને દૂધાઆ દાંત કહે છે. કેટલીકવાર એમ બને છે કે બાળક નાકોવત હોય છે તો દાંત મોડા આવે છે. એવા હોયના શરીરની ખલુ સંભાળ લેવી જોઈએ. કોઈ હોયને દાઢ કે જે વરસે દાંત કૂટે છે. વળી કોઈને ત્રીજે વરસે દાંત કૂટે છે. પણ એવા દાખલા કવચિત્ બને છે. કેટલીકવાર બાળકને દાંત આવવાનો સમય થાય એટલામાં બળિયા, અછબડા, આરી, તાવ, વગેરે મંદવાડ આબ્યાથી દાંતનું આવવું અટકી પડે છે. દાંત નિયમસર અને નિયમિત વખતે કૂટે છે અને તે બધા મળીને ચોવીસ છે. દાંત આવવાના વખતમાં કેટલાંક છોકરાં ખલુ હેરાન થાય છે. કોઈનાં જડખાં કૂલી આવે છે, દુખે છે, અને તાવ વગેરે આવે છે. એવી વેળા દાંત સહેલાઈથી આવે તેને વાસ્તે જરા કપાવવું એ ઠીક છે. કેટલીકવાર બાળકના મોંમાં જીભ ઉપર ઝીણી ફોક્ષીઓ થઈ કૂટી જઈ જીભ વગેરે સૂજ આળી થઈ જાય છે તેથી તે ધાવતું બંધ પડે છે અને ભૂખથી અને દરદથી ધણું હેરાન થાય છે. એ વખતે ટંકણખાર મધમાં કાલવી લગાડયો હોય તો ધણું ફાયદો થાય છે.

એનું પાણી કદાપિ પેટમાં જાય તો ખીક જેવું નથી. એવી વખતે તેને દૂધ વગેરેથી આધાર આપવો જોઈએ. કાંઈ વાર તેને ઝાડો થઈ જાય છે. હમેશા કરતાં એક બે વાર વધારે જતું હોય તો કાંઈ હરકત નહિ, પણ ખલુ વાર જાય તો ઉપાય કરવો જોઈએ. કેટલીક વાર છોકરું ત-
ણાઈ જઈ દુઃખ પામે છે. એથી માખાપ ખલુ ગભરાય છે, કારણ કે એથી જીવની પણ હાનિ થાય છે. આનો ઉપાય કરવામાં સુસ્તી ન રાખવી. એ વેળા દાકતરને ખોલાવવો અથવા તેની પાસે લેઈ જવું. પરંતુ દાકતર આવે ત્યાં લગી તે ખાળકના મોંપર ઠંડું પાણી છાંટવું અને માથા પર ઠંડું પાણી રેડ્યાં કરવું. વળી હાથ ન દાઝે એવું ઊંનું પાણી કૂંડીમાં રેડી તેમાં તેને પાંચેક કલાક લગી ખેસાડવું. બહાર લીધા કેડે ગરમ કપડાવતી તેનું શરીર લૂંછી ધાખળીમાં ઢાંપી રાખવું.

કેટલીક સ્ત્રીઓ ખાળકને દાંત આવે છે તેવારે તેના મોંમાં કઠણ રમકડું ધાલવા આપે છે. આ રીત સારી નથી. કઠણ રમકડાથી પાળા (અવાળાં) સખત થઈ દાંત બહાર નીકળતાં થઈ કષ્ટ પડે છે. છોકરું પોતાનો અંગૂઠો મોંમાં ધાલે તો હરકત નહિ. એથી નુકસાન થતું નથી, પણ જિલટું તેના મોંમાં ભીનાશ રહેવાથી ફાયદો થાય છે. પરંતુ બે વરસનું થયા કેડે પણ અંગૂઠો ધાવવાની ટેવ ન મૂકે તો અંગૂઠો ફટકાઈ કે એળીઓ ચોપડવો. દાંત આવતાં મોંમાંથી થઈ લાળ નીકળતી હોય તો તેનાં પહે-
રેલાં લૂગડાં બદલ્યાં કરવાં કે તેને શરદી ના થાય. એવી વખતે છાતીએ ગોદી રાખી હોય તો કપડાં બગડે નહિ.

કસરત.

ખાળકને ઘરમાં ગોંધી રાખવાનો આપણા લોકોનો

‘રિવાજ સારો નથી. ખુલ્લી હવામાં ફેરવ્યાથી તે તંદુરસ્ત’ એને મજબૂત થાય છે. તેને લૂગડાં પહેરાવી બહાર ફેરવા લઈ જવું. બહાર ફેરવતીવેળા શિયાળો હોય તો હાથે પેગે ઊનનાં મોજાં પહેરાવવાં કે શરદી થાય નહિ. ગરમ ખંડી પણ પહેરાવવી, કારણ કે ગરમ ખંડીથી શરીરમાં ગરમાવો રહે છે. વળી ભોંયપર ગોઠડીમાં તેને એકલું મૂકવું કે તે ગ્યામ તેમ પછાડા મારે. એમ કરવામાં તેને જોર પડે છે, તેથી તેની પાચનશક્તિ વધે છે, લોહી ઓપથી ફરે છે, સારી ઊંઘ આવે છે, અને તેના અવયવ ખીલે છે. કેટલાક લોકોમાં તેને ઊંચે ઊછાળી ઝીપી લે છે. આ રીત બહુજ નકારી છે. એથી છોકરું ખીલે છે અને વખતે તેને તાણ થાય છે.

કંઘ.

છોકરું જેમ વધારે ઊંચે તેમ સાંઝું. જે છોકરું વધારે ઊંચે છે તે મજબૂત અને તંદુરસ્ત થાય છે. બાળકને બોળામાં સૂવાડવાની રીત સારી નથી. ઘોડીઆમાં કે પારણામાં તેને વધારે બેઠેનથી ઊંઘ આવે છે. કેટલાંક છોકરાં વધારે ઊંઘતાં નથી અને માને ઘર ધંધો કરવામાં અડચણ પડે છે તેવારે તેમને ઊંઘ આવવા માટે કેટલીક સ્ત્રીઓ લગોર અડીણ કે ઊંઘ લાવે તેવી ખીલ વસ્તુ ખવડાવે છે. પરંતુ એ તેમની મૂર્ખાઈ છે. એ વિષે બીજે જુદાજ મથાળા નીચે કહેવામાં આવશે. શરીરના હરકોઈ ભાગમાં દુઃખ થતું હોય તો તે થોડું ઊંચે દુઃખ ખા હોય અને શરીરની ક્રિયા ખરાખર ચાલતી હોય તો તે બહુજ ઊંચે છે. માટે એ વિષે સંભાળથી તજવીજ રાખવી. ઓઠો સાફ ન આવતો હોય, ઓઠો નારંગી

જેવો પીળા રંગનો ન થતો હોય, અને ખરાબ વાસ મારતી હોય તો તેને હરડે ધરીને પાવી અથવા એ-રંડીઉં પાતું. બાળકને ઝાઝા તેજ સામું જોવા દેતું નહિ, કારણ કે એમ કરવાથી તેની આંખ દુખેછે. તેને ર-માડતી વખતે તેની સામું ઊભા રહેતું. પાછળ ઊભા ર-હેવાથી તેને ત્રાસું જોતું પડેછે, તેથી વખતે તેની આંખ ખાડી થાય.

જે આરડામાં તેને સવાડયું હોય તે આરડામાં સ્વચ્છ તાજી હવા આવવા દેવી, અને શ્વાસોશ્વાસ બ-રાખર ચાલે તેટલા સાડ તેનું મોં ઊધાડું રાખતું. કેટ-લીક ખાયડીઆ પયારીમાં સૂતાં સૂતાં બાળકને ધવરાવેછે અને ધવરાવતાં ધવરાવતાં ઊંધી જાયછે અને ઊંધતા બાળકનું માથું ગોદરામાં દબાઈ જાયછે. એથી તેના જનને નુકસાન થવાનો સંભવ છે. કેટલીકવાર એવું બ-નેછે કે છોકરું ઘોડીઆમાં કે પારણામાં ઊંધતું નથી અને રડ્યાં કરેછે તેવારે તેની ઊંધટ્ટી મા તેનું કારણ તપાસ-વાને બદલે હીંચકો નાંખ્યાં કરેછે. મતરથી બળોતિયું ભીનું થયાથી તેને ટાઢ વાતી હોય તે કારણથી પણ છોકરાં ઘણીવાર રડ્યાં કરેછે, અથવા માકણ કરડતા હોય તેથી પણ રડે, અથવા ખીજું પણ કારણ હોય. ઘણીજ મૂર્ખાઈ ભરેલી ચાલના માઠા પરિણામનો ઠા-ખલો અમારા જાણવામાં આવ્યોછે. ઘોળકામાં એક મૂર્ખ સ્ત્રીએ પોતાના છેવાને ઘોડીઆમાં સૂવાડયું. ભોગજોએ તે બાળકના લગડામાં એક વીંછી ભરાયો હતો. ઘોડી-વાર ફેડ પેલી અભાગ્યણી મા ઊંધી ગઈ, અને પેલા ફેડમાં પડેલા વીંછીએ છેવાને ડંખ માર્યો. એ કારણથી છેવું રડયું તેથી તેની મા જાગી, પરંતુ જાગીને તપાસ

કરવાને ખદ્દો તેને હીંચકા નાંખવા માંડ્યા, પેલું ઉછાળા
મારે તેમ તેમ વીંછી જુદા જુદા ભાગમાં ડંખ મારે.
અંથી છોકરું ચીહાડ પાડીને રહે, પરંતુ તેની અંદી અને
કુંભકરણના જેવી ઊધવાળી મા ઊઠીને જુએ નહિ.
રડી રડીને આખરે તે બાળક થાક્યું. રડવાની પણ તે-
નામાં શક્તિ રહી નહિ અને વાંછીએ આખું અંગ ડંખી
મારેલું તેથી ઝર વ્યાપી જવાયો તે છોકરું ખેલાન થયું
કમનસીબ માએ જાણ્યું કે હવે છેલ્લું જંધ્યું. સવારે
જાગીને છેલ્લાને કાઢવા જાય છે તો તેના પ્રાણ જવાથી
કંડુંગાર થઈ ગયેલું લાગ્યું. આરાટેલાં લૂગરાં બહાર
કાઢ્યાં એટલે ડપ દેઈને માંહેથી વીંછી ભોંયપર પડ્યો.
છોકરું રડતું હાલું તેનું કારણ એ વેળા તેના જાણવામાં
આવ્યું. એ મૂર્ખીએ પછી ઘણા વલોપાત કર્યા. દાકત-
રની પાસે લેઈ ગઈ, પણ મુઆ પછી દાકતર શું કરે?
એમ એ અભાગ્યણી માથાં કૂટીને રહી. એ બાઈએ પ્ર-
થમથી જોયું હોત તો છેલ્લાનો પ્રાણ ઉગરત. આ ખરે-
ખરો ખતરો ખનાવ છે. માટે છેલ્લાની માએ અંદી અને
જાંઘ ઘેલાં ખનવું નહિ. છોકરું શા કારણથી રડયાં ક-
રે છે તેની ખરાખર તપાસ કરવી અને કારણ દૂર કરવું.

કાનમાં આવતા ચસકા મોટા આદમીને પણ બહુ
હેરાન કરી તેને જાંઘ આવવા દેતા નથી તો ગરીબ બિ-
આરા નિરપરાધી બાળકને તો આવવાજ શોની દે. એ
વેળા છોકરું પોતાનો હાથ કાન આગળ લેઈ જાય છે, તે
પરથી એ દરદ વરતી કાંઠે જોઈએ. જાંઘ અટકાવનાર
ખીજું મોટું કારણ માની બાળકને લગતા ખોરાકની
ભૂલ છે. અંથી બાળકને ઊલટી થઈ તે હેરાન થાય છે
અને કેટલીકવાર તેને ચૂંક આવે છે. અંથી આખી રાત

દુઃખમાં ઠહારેલા ખાળકનો હેવાલ વારંવાર માને કહેતાં સાંભળીએ છીએ. એનો ઉપાય એ છે કે ડૂંટીની આ-સપાસ ફીવેલ એપીરી શોક કરવો અને એરંડીઈ પાવું. તેને એક બે વાર ખુલાસેથી આડો આવેછે એટલે તેને સારી ઊંઘ આવેછે.

ખાળકને ખપોરે ઊંઘાડવું. ખપોરે ઊંઘાડવું ન હોય તો આખો દહાડો ખરાબ જશે. ખાળકને હમેશા નિ-યમિત વખતે ઊંઘાડવું. એવો નિયમ રાખવાથી તેની તંદુરસ્તી સુધરેછે. રાતે નવ દશ વાગતા સૂવો ખાળકને જગાડવાનો આલ નુકસાનકારી છે. જો તે દોડી શકવું હોય તો ઊંઘાડવા પહેલાં અડધો એક કલાક સૂવો એ-રંડીમાં આમ તેમ ઢોડાવવું. એથી તેનાં પગનાં તળિયાં ઊનાં થઈ હાથ પગની આમડી ફાટશે તરિહ અને તેને સારી ઊંઘ આવશે. શિયાળામાં તેના હાથ પગ પર આ-ઢાડવું અને ઊનાળામાં તેના હાથ આઢવાનાં લૂગડાંની ખહાર રાખવા. સૂવાડતી વખતે તેનું મોં લૂગડામાં ઢંકાઈ ન જાય તેની સંભાળ રાખવી. આપણે આસ ખહાર કન હાડીએ છીએ તેમાં કાર્બોનિક આસિડ નામે એરો વાયુ નીકળેછે તે મોં લૂગડામાં ઢંકાઈ ગયું હોય તો ખાળકના આસની અંદર પાછો જવાથી તેના જીવનું જોખમ થાય. વળી તેને ક્લોઠે સૂવડવું. એક દહાડો એક ક્લોઠે અને બીજો દિવસે બીજી ક્લોઠે અને કોઈવાર ચતુર્ સવાની દેવ પાડવી. એમ કરવાથી તેનું તન સુધરેછે એટલું જ નહિ, પણ તેની તંદુરસ્તીએ સુધરેછે. એકની એક સ્થિતિમાં સૂતાડવાથી તે વાંકું વળી જવાનો સંભવ છે.

છોકરું સવારમાં જાગે એટલે તેને નવસાવી સ્વચ્છ લૂગડાં પહેરાવવાં. તેને સવારમાં વહેલું ઊંઘવાની દેવ

પાડવી: એ દેવ આખર સૂચી રહેછે અને તેથી તેનું
આવરણ વધશે. એસડ પોવાને કે બીજા કામ સાડ તેને
ઊંઘમાંથી જગાડવું નહિ. તે ઊંઘે એટલીવાર તેને ઊં-
ઘવા દેવું, પરંતુ જે વેળા જાગે તે વેળા ઘોડીઆમાં કે
પારણામાં સૂતું હોય તો બહાર કહાડી નવરાવવું અને
ઘોડાનાં લગડાં પહેરાવવાં. જગ્યા કેડે સવાડી રાખ્યાથી
તેની ગોઠી વગેરે ભીનાં થઈ તેનું અંગ શીતળ થઈ
જાયછે અને તે ચીઢીયું બનેછે. આ ખરાબ રીતથી
તેનું શરીર બગડેછે. ધાવણ મૂકાવ્યા પછી તેને એકલું
સૂવાડવું. પરંતુ ઊંઘ ન આવે તો ઊંઘનું એસડ કઢી
પાડવું નહિ. ખુદી હવામાં તેને રમવા દેવું કે થાકી જઈ
તેને ઊંઘ ઝટ આવશે. ખની શકે તો તેને રડવું સૂવા-
ડવું નહિ પણ ખુશ બીજામાં સૂવાડવું.

બાળગોળી.

જે ખરાબ દિવસથી આપણા લોકોમાં અફીણ
ખાવાનો ચાલ જરો થયો અને આપણા પર રાજ્ય ક-
રનાર તથા તેમની જેડે સંબંધ રાખનાર યુરોપી પ્ર-
જાઓમાં એનો આર્થ થયો તે દિવસથી ઊંઘ ન આવતી
હોય તો ઊંઘ લાવવાને, બાળકને જૂઠો આરામ આપ-
વાને અથવા ઘર ધંધામાં એડચણ કરવું બંધ પડે તે
માટે તેઓ એક અથવા બીજે રૂપે બાળકને અફીણ
આપવા લાગ્યા. આ બધાનું કારણ અફીણમાં દુઃખ
નરમ પાડવાનો અને ઊંઘ લાવવાનો ગુણ રહેલોછે તે
છે. પરંતુ અફીણ ખાધા કેડે બધા અછવાઈ જાયછે,
માથું દુખેછે, વગેરે કેટલીક ખરાબ અસર થાયછે, અને
તે બહુ દહાડા ચલાવ્યાથી ઘણા આદમીઓનાં શરીર

તૂટી જાય છે તે ધ્યાનમાં ન લેતાં ફક્ત તેના પહેલા ગુ-
ણને લીધેજ લોકોએ પોતપોતાના કાયદાને વાસ્તે અ-
ફીણની જુદી જુદી ખનાવટોનો લાભ લીધો. આથી
થતાં માઠાં પરિણામ આપણા જ્ઞેવામાં અને સાંભળવામાં
વારંવાર આવે છે. એકવાર એક મુસલમાને પોતાના ખા-
ળકને રડતું છાતું રાખવાને ખાળગોળી આપી હતી. એ
ગોળીનો અમલ એટલો ચઢી ગયો કે તે છોકરું મડદા
જેવું થઇને પડ્યું. તે મુસલમાન તેને પેરાળ થયો
નહોતો તેની છૂટ કરાવવાને આવ્યો. તેને અત્યાર લગી
એટલું બાન નહોતું કે મારું છોકરું ખાળગોળીથી મરી
જવાની તૈયારીમાં છે. એને પૂછ્યું કે તું આ ખાળકને
ખાળગોળી ખવરાવી હતી ત્યારેજ એ સંશય એના મનમાં
આવ્યો. આખરે છોકરું મરી ગયું. આવા દાખલા આ
શહેરમાં પણ ઘણા જ્ઞેવામાં આવે છે. જુદાં જુદાં દરદેથી
હેરાન થતાં નાનાં ખાળકોને તેમનાં માખાપ દવાખા-
નામાં લેઇને આવે છે તેવારે સહજ તપાસ કરતાં ખખર
પડે છે કે અહિં ખાળકોને ખાળગોળી આપવાનો રિવાજ
સાધારણ છે, અને તે વિષે લોકોના સમજવામાં એમ છે
કે ખાળગોળી વિના ખાળક ઊંચરવું અશક્ય નહિ તો
અસંભવિત છે. આ કેવળ ખોટી સમજણ છે. ઊંચરસને
માટે ખખરમાં ટીકડીઓ વેચાતી મળે છે તેમાં પણ અ-
ફીણ હોય છે અને તે ખાવાથી ઊંચરસ એકદમ થોડી ઘણી
કમી થાય છે, પણ એ કાંઈ કાયદાકારક નથી. ઊંચરસ
વગેરે દરદેથી પીડાતાં ખાળકોને પણ ખાળગોળી આ-
પવાનો રિવાજ સાધારણ છે. આના જેવું ખીજું તુક-
સાનકારક કાંઈજ નથી. એકવાર લિવર્પૂલમાં છોકરાંના
મરાણની સંખ્યા વધવાથી ત્યાંના સત્તાવાળાઓએ તપાસ

કરી તેવારે માલૂમ પડ્યું કે એનું કારણ રૂનાં કારખા-
નાંમાં કામ કરનાર મજૂરો પોતાનાં છોકરાંને કામ
કરવાના વખતમાં રડી ન મરે તે માટે બાળગોળી ખ-
વરાવતાં હતાં તે હતું. માટે છેવાને બાળગોળી ખવરાવવાનો
ચાલ બિલકુલ બંધ કરવો જોઈએ.

જે બાળકને આ ગોળી આપવામાં આવેછે તેના
સ્વભાવ પ્રમાણે જરા જાગૃતિ જેવી અસર થયા પછી
નિદ્રા આવેછે. આવી રીતે નિદ્રા આવવાનો શુભ અંશ
એ અડવાડીઆં લગી રહેછે. પણ તે પછી આપવામાં
આવે તો તેનો આ નિદ્રા લાવવાનો શુભ જતો રહી
તેની ખરાબ અસર થવા માંડેછે.

મોટામાં તેમજ નાનાં બાળકોમાં આવી અકીણની
ગોળીથી બંધકોરા થાયછે, કારણ કે એનાથી જઠર તથા
આંતરડાંમાં પેદા થતા પાચન રસો ઓછા થઈ જાયછે
અથવા બંધ પડેછે અને તેમ થવાથી ભૂખ મરી જાયછે
અને પાચન શક્તિ છેક મંદ પડી જવાથી અપચો થાયછે.
કેટલીકવાર બાળકનાં જઠર, આંતરડાં વગેરેમાં ચૂંક
આવેછે તેથી જે ખવરાવ્યું અથવા પાચું હોય તે તરત
નીકળી જાયછે. એવી વખતે અકીણ જેવી દવા ચૂંક
બંધ પાડી આંતરડાંની ગતિ નરમ કરીને અન્નનો અ-
થવા ખોરાકનો પેટમાં ટકાવ કરેછે તે લાભકારી છે.

કેટલીકવાર બાળકને ઊલટી અને અતિસાર જેવું
હોવાને લીધે અકીણ કે એવો કોઈ પદાર્થ આપવામાં
આવેછે. એ વખતે આ દંરદ નરમ પાડ્યા પછીજ તે
ઊંધ આણવાનું કામ કરેછે. કોઈવાર આવા પદાર્થ આ-
પવાથી કાંતો પરસેવો છૂટેછે અથવા ઈદ્રિય જીલાબ થાયછે,
પણ એનો આધાર રૂઠું ઉપર મુખ્યત્વે કરીને છે. શિ-

યાજ્ઞામાં ઇદ્રિય જીભાંખ અને ઊનાળામાં પરસેવો.

ખાળકના આડામાં પણ ફેરફાર થાયછે. ઝાડો રંગે ફીકો અને સફો થતો જાયછે અને તેમાં પિત્ત ક્રમી થતું જાયછે. અને જે ખંધકોશ અતિશય થઈ જાય તે તેમાં લોહી દેખા દેછે અને ઝાડે જતાં ફરાંજતું પડેછે.

ખીજી અગત્યની વાત એ છે જે દિન પર દિન તેનું ચૈતન્ય આહું થતું જાયછે, અને તેની માથાની ખો-પરીમાં દોશી આવે એવો ખાડો પડેછે. એની જોડે તેનામાં નખળાઈ આવેછે, શરીર ગળી જાયછે, ચહેરો ચીઢીઆ અને આતુર થાયછે, અને મોંપર તેજ ન રહેતાં, તે ચીઢીયું થઈને આખો દહાડો નિદ્રાવશ જેતું પડી રહેછે.

કીકી નાની થઈ ગયેલી છેજ, પણ આ દશાને પહોંચે ત્યારે તો કીકી કદાચ એક આંખમાં નાની અને બીજીમાં મોટી પણ હોય, અથવા ખંને મોટી અથવા ખંને નાની હોય. આ દશાને પહોંચેલું ખાળક તણાઈને મરણ પામેછે, અથવા નિદ્રાવશ જેતું થઈ જઈ આ મહા નિદ્રામાંથી તે જાગતુંજ નથી.

ચેપી રોગ, રૂત્યાદિ.

આ મથાળા નીચે આ ઠેકાણે ખળિયા, આરી, અછખડા, ઊંટાટિયું, આંખ દુખવી, તથા ખીજભારે ત-થા સાધારણ રોગ વિષે કહેવાનું છે. ખાળકને ભારે રોગ થાય ત્યારે શું આસડ આપવું. તે માટે જાણવાની જરૂર નથી, પરંતુ એવા રોગનાં લક્ષણ તેને જાણવાની ધણી અગત્ય છે. ધણીવાર એમ ખનેછે કે ખાળકને કોઈ રોગ થયો હોય તે માના જાણવામાં આવતો નથી અને જ્યારે વધો જાયછે ત્યારે દાકતરનો પાસે દોડેછે. એમ થવાથી

ધણાં ખાળક મરી જાયછે. માટે રાગના ચિન્હ માના જાણવામાં હાય તો વેળાસર ચેપી ઠાકતરની દવા પ-
હેસેથી ખવડાવે.

ઊંટાટિયું ચેપી છે તેથી કોઈ પણ મોહોદલામાં એકાદ છોકરાને થયું હાય તો તે મોહોદલામાં રહેનારાં ખીજાં છોકરાંને થાયછે. માટે ઊંટાટિયું થયેલા છોકરા પાસે ખીજાં છોકરાંને જવા દેવાં નહિ. ઘરમાં જે છોકરાંને ઊંટાટિયું થયું હોય તેને ખનભાં લગી એક આશડામાં રાખવું અને ત્યાં ખીજાં નાની ઉમરનાં છોકરાંને જવા દેવાં નહિ. આ રાગ સખત છે અને દોઢ બે મહિના લગી અને વખતે વધારે મુદત સૂંધી પણ પહોંચેછે. આ રાગથી છોકરાં ધણીવાર મરી જાયછે અને કદાચ ખચેછે તો એ રાગની અસરથી તેમના હેરાન થાયછે. જેમ ગામના એક ભાગમાં કોગળીઈ હાય તે વેળા ખીજા ભાગમાં પણ હાય તેમજ આ રાગ વિષે પણ છે. આવા રાગમાં છોકરાંને ઠંડા પવનમાં અને ઠાંડમાં ઉઘાડું ફેરવવું નહિ. આસડને વાસ્તે વેષ પાસે લઈ જવું.

આરી, અછખડા, અને ખળિયા પણ ચેપી છે. એ ખધાની શરૂઆત તાવથી છે. એ તાવ આપે દહાડો અને રાત રહેછે અને પછી અમુક મુદતે ખળિયા, અછખડા, અને આરી જે કાંઈ હાય તે દખા દેછે. એ ચેપી રાગ છે તે આપણા લોકો જાણેછે અને તેજ ઉપરથી પડછાયો પાળવાનો શિવાજ દાખલ થયેલોછે. આ શિવાજ મુજબ હાપણ ભરેલોઈ. એનો હેતુ માંદા છોકરાંને ખીજાં છોકરાંથી દૂર રાખવાનો હશે, પરંતુ તે પ્રમાણે ખરાખરા અમલ થતો નથી. એમ કરવું ધણું અવશ્યનું છે, તેમાં મુખ્યત્વે કરીતે ખાળકને મેંદનાડવાળા આરડામાં

તો કદી જવા દેવું નજ નેધએ. આવા દરદીને સૂરજનું અજવાળું જરા આછું આવતું હોય પણ હવાની છૂટ હોય તેવા આરડામાં રાખવું. તે આરડામાં આઝો સર-સામાન રાખવો નહિ. તેના ખાવાપીવાનો બંદોબસ્ત ખરાખર રાખવો. આરી અને બળીઆ બેઉ સખ્ત રોગ છે એ યાદ રાખી વહેમને લીધે હાથ પગ નેડી બેરી રહેવાનો રિવાજ છોડી દધ તુરત ઉપાય કરવો. આપણા લોકો બળિયાના દાણાને ધી ચોપડે છે તે કીક છે. અથી પોપડા ઊઠી રોગ વધતો અટકે છે. આ બધાં દરદોમાં અને સુખ્યત્વે કરીને આરીમાં ઊધરસ થતાંજ ઉપાય કરવો નેધએ. અથી ઘણાં છોકરાં મરી જાય છે. ઘણાં છોકરાંની આંખમાં બળીઆ નીકળ્યા કેડે કુલાં અથવા આંખમાં ખાંસ પડી ગયેલા સાધારણ રીતે જોવામાં આવે છે. કેટલાંકને ગરૂમડ થોડાક મહીના લગી આલ્યાં કરે છે અને કેટલાંક લૂલાં પાંગળાં થઈ જાય છે.

આંખ દુખવી.—નાનાં છોકરાંની આંખ મોટા આદમી કરતાં વધારે વાર દુખવા આવે છે. થોડી મુદત વીતે છે અટલે દુખવા આવેલી આંખમાંથી પડ નીકળે છે. એવી વેળા આપણા લોકો જસત ભરે છે અને જસત ભર્યા પછી દી-વેલનાં અથવા ધીનાં પેલ મૂકે છે. આ રિવાજ સારો છે. જસત આંજવાથી આંખમાં પડ આછું થાય છે અને આંખ દુખતો મટી જાય છે. દીવેલ કે ધોથી આંખ ચોંટતી નથી તેથી બાળકને આછી પીડા થાય છે. આંખને લગતા આપણા લોકના કેટલાક રિવાજ ખલુ કૂર છે. સાકર ભરવાથી બાળકની આંખમાં પીડા થાય છે અને તેથી તે ઘણું હેરાન થાય છે માટે એ કામથી દૂર રહેવું. હીરાકશી ચોપડવામાં હરકત નથી. પરંતુ સાધારણ આંખ દુખતી હોય તો ઉપર

કહેલા ઇલાજ કીક છે, તથાપ આંખ દુખવા આવી
 એવીસ કલાક અથવા આછા વખતમાં આંખ સૂજી જઈ
 તેમાંથી પુષ્કળ પડ વહે ત્યારે ધરનાં આસડ કોરે મૂકી
 તાકીદે યોગ્ય ઉપાય કરવાની જરૂર છે, કારણ કે આ
 દરદથી ઘણાં બાળકની આંખમાં કુલ પડી જાય છે અથવા
 ડાળો ખેંચી જઈ ખારા પડે છે. આ ઘણા સખ્ત રોગ
 છે. પરંતુ આપણા લોક અજ્ઞાનતાને લીધે આવા ભારે
 રોગમાં ઊંટવૈદું કરી આંખ કચળાવે છે તે બહુ ખેદકારક
 છે. આંખ આવી એ રાખદમાં આંખના બુદા બુદા રો-
 ગોનો આપણા લોકો સમાસ કરે છે તેથી ‘બધા રોગોમાં
 નસોતર અને ખાંડ’ એ સાધારણ કહેવત પ્રમાણે જસત
 આંજવાથી બહુ નુકસાન થાય છે. કેટલીકવાર આંખના
 કાળા ભાગપર છારી વળે છે ત્યારે મંત્રેલી વીંટી ઘસાવવાનો
 રિવાજ આ દેશમાં તથા દક્ષિણ દેશમાં ચાલે છે, તેથી
 કેટલાંક ગરીબ બાળકોની આંખનું કોષ્ઠપણ પ્રકારે નહિ
 સુધરે એવું નુકસાન થયેલું તેના દાખલા મુંબાઈની આં-
 ખની હાસ્પિતાલમાં દરરોજ એક બે જોવામાં આવે છે
 અને અમદાવાદ જેવાં શહેરનાં દવાખાનાંમાં પણ કોઈ
 કોઈ વાર જોવામાં આવે છે.

સાધારણ રોગોમાં શરીર ફાટી કાપા પડવા, આ-
 રાની કમજોરતા, વાયુ, ચૂંક, અળાઈ, નાકનું ખંધાઈ
 જવું, મુખપાક (માં આવડું), આંજણી, ઇત્યાદિ મુખ્ય છે.

પાણીની કંજુસાઈ કરવાથી એટલે છોકરાને ખ-
 રાખર પાણીએ નહિ નવડાવ્યાથી અને તેનું અંગ
 સ્વચ્છ નહિ રાખવાથી ઘણુંકરીને તેનું દિલ ફાટી કાપા
 પડે છે. જે ભાગપર કાપા પડ્યા હોય તે ભાગને કોક-
 રવા પાણીથી ચીથરાના પોતાવતી કે વાદળી વતી ઘોંસ

નાંખવો. પછી પોચે હાથે લૂછી તેપર જસત ભભરાવું.

ખાળકને આડાની કખણચત રહેતી હોય તો વા-
રેવારે જુલાખ આપવો નહિ. વારંવાર રેચ આપવાથી
તેને પાંજી પડી જાય છે અને તેનું શરીર ખરાબ થાય
જાય છે. માના દૂધમાં થોડી હરડે ધરીને પાવી અથવા
ઠાકરવા પાણીમાં શાકર નાંખી તે ગળી ગયા કેડે પાણી
પાવું અથવા માખણમાં લગીર શાકર નાંખી ચટાડવું.
કેદ વખતે જુલાખ આપવાની જરૂર જણાય છે, પરંતુ
જુલાખ જેમ થોડો અપાય તેમ સાફ. એ વખતે એરં-
ડીઉં પાવું.

ચાટણું વમેરે વધારે અને નિયમ વગર ચટાડવાથી
વાયુ થાય છે. માટે પાછળ કહ્યું છે તેમ નિયમસર ચાટણું
ચટાડવું અને વાયુ કરે નહિ એવો પદાર્થ ખવરાવવો.

પેટમાં ચૂંક નાંખવાનાં ધણાં કારણ છે. હેયાની
માથે ભારે ખોરાક ખાવો હોય, અથવા આઠરા જુ-
લાખ લીધા હોય, અથવા વાયડું ખાધું હોય તો હે-
યાના પેટમાં ચૂંક નાંખે છે. હેયાના પેટમાં ભાર થયો
હોય તો થોડુંક એરંડીઉં પાવું અને સહેવાય એવે કોને
પાણીએ તેનું પેટ શેકવું. ગમે તે કારણથી ચૂંક આવતી
હોય તો ફલાનલ કે ધાખળીનો કડકો લેઈ તેને ઊના
પાણીમાં ખોળવો અને પાણી નીચાવી કહાડી સહેવાય
તેમ છોકરાના પેટપર શેક કરવો. પછી ધાખળીમાં આ-
શરે અડધા કલાક લગી તેને ઢખૂરવું એટલે તેને ઊંધ
આવી જશે.

અળાઈ એ શરીરના કેટલાક ભાગપર ખાની એટી
ફોક્ષીઆ છે. એ ફોક્ષીઆ તળીએ રાતી અને બધાળે
ધોળી હોય છે. એ એવી નથી. અળાઈ ધણીવાર થાય છે,

પરંતુ એક ઠેકાણે આઝઢહાડા રહેતી નથી. એમાં ધણી એળ આવેછે. એથી ગભરાવાનું નથી. હલકો જીભાખ આપવાથી એ મટી જાયછે. ખાળકને કેકરવા પાણીમાં પાચ્છે કલાક સૂધી ખેસાડવું. ચરીઠાના પાણીએ ખે ત્રણ દિવસ સવાર સાંજ ચોળીને નવરાવ્યાથી પણ મટી જશે. એ પાણી આંખમાં ન જાય તેની સંભાળ રાખવી. જો સખ્ત થઈ હોય તો વૈધની સલાહ લેવી.

ખાળકનું નાક ખંધાઈ ગયું હોય તો રાતરે તેને સૂવાડતી વખત દીવેલમાં આંગળી ખોળી દીવે જરા ઊની કરી તેને નાકે ચોપડવું. નાક વધારે ખંધાઈ ગયું હોય તો વાદળીનો કે ધાખળીનો કડકો ઊના પાણીમાં ખોળી તેને નીચેવી ખાળકના નાકપર શેક કરવો. લીંટ ખહાર આવે તે કહાડી લેવું.

ખાળકનું મોં ધણીવાર આવેછે. હોઠ ઉપર, જીભ ઉપર અને મોંની આંદર અને ખૂણાપર ગોળ ઘોળી આંદી પડે ત્યારે જાણવું કે તેને મુખપાક થયોછે, અટલે તેનું મોં આંચુંછે. એ દરદમાં ખાળકને ધવરાવવાનું કરે કે રહે. યાદ રાખવું કે જે છોકરું ધાવતું હોય તેની જીભ ઘોળી હોયછે. મુખપાક થયો હોય તેવારે મોંમાંથી ખણી લાળ નીકળેછે. એ રોગ મટાડવા એક પાઇભાર ટંકણખાર અને ખે પાઇભાર શાકર લેવી. એ ખેને મેળવી છ પડીકાં કરવાં અને દર ચાર કલાકે એકેક પડીકું જીભ ઉપર ભભરાવવું, અથવા ટંકણખારને મધમાં કાલવીને લગાડવું અને સુખરેચ આપવો.

ખાળકની પાંપણ ઉપર આંજણી થઈ હોય તો તેને વારેવારે ગરમ દૂધ અને પાણીથી ઘોયાં કરવી અથવા પાણીમાં જવ ધરીને તે ચોપડવું. તેને રાતે સૂ-

વાડતી વખત ધઠંના આટાનું પોટીસ ખાંધવું.

ભારે રાગમાં ફેફસાંનો સોજો (વરાધ), તાણુ અતિસાર, મરડો, ઊંટાટિયું, આરી, (ગોખરૂં), અછ-ખડા, ખળિયા, કરમ, ઇત્યાદિ મુખ્ય છે.

ખાળકને ધૂળરી આવતી હોય, તેની ચામડી ધણી ગરમ અને સફી હોય, તેના હોઠ સૂકા હોય, તેને પાણીનો સોસ પડતો હોય, તેના ગાલ તેજ મારતા હોય, ઘોડીઆમાં કે પારણામાં સુસ્ત પડી રહે, તેની ભૂખ અછવાઈ ગઈ હોય, તેની જીભ મેઘી હોય, તેનું મોં ઊનું ફફળતું અને સૂકું હોય, તેને પેશાબ થોડો આવતો હોય અને પેશાબથી ગોદડી કે ખીજા કપડાપર ડાઘ પડે, તેનો શ્વાસ ટૂંકો, કુંકારા મારતો, ઉતાવળો, અને કષ્ટ આપતો હોય અને સફી ખાંશી જોરમાં આવતી હોય તો જાણવું કે ફેફસાં સૂજ્યાં છે એટલે વરાધ થઈ છે. એ વેળા દાકતરની દવા તાખડતોખ ખવરાવવી.

માને પુષ્કળ દૂધ આવ્યા છતાં ખાળકને ખીજો ખોરાક સારી પેઠે ખવરાવ્યાથી તાણુ આવે છે. દાંત ફૂટતાં પણ વખતે તાણુ આવે છે. સસણી થઈ હોય તેવારે પણ તાણુ વખતે આવે છે. એવે વખતે દાકતરની સલાહ લેવી.

અતિસાર (હગામણ)થી ધણું ખાળક મરી જાય છે માટે એનાં લક્ષણ જાણવાની માને ધણી જરૂર છે. ખાળકને દહાડામાં ત્રણથી છ આડા ધણું કરીને થાય છે. આડાનો રંગ નારંગીના જેવો પીળો હોઈ તે બધાએ એ અને ખરાબ વાસ વગરનો હોવો જોઈએ. પરંતુ એમ ન હોતાં આડો લીલા રંગનો થતો હોય, પાતળો થતો હોય, અને છ કરતાં વધારેવાર થતો હોય તો જાણવું કે ખા-

જકને અતિસાર થયો છે. એ વખતે તેને પ્રથમ થોડાક અરંડિયાનો જીલ્લાખ આપવો, એક બે દિવસમાં મટી ન જાય તો વેધને ખતાવવું.

આડામાં આમ પડતો હોય તો જાણવું કે મરડો થયો છે. મરડો થવાથી ખાજકના પેટમાં ચૂંક નાંખે છે અને તેને ચહેન પડતું નથી. તેને ખહુ કરાંજવું પડે છે અને ઊલટી થાય છે. એ વેળા તેને ચાટણું કે ખીન્ને ખોરાક ખવરાવવો નહિ. ફક્ત માના દૂધ ઉપર રાખવું. માતું દૂધ સારું નહોય તો ગાયનું દૂધ પાતું. સામટું ન પાતાં થોડે થોડે પાતું અને દાકતરનું ઓસડ ખવરાવવું. ચૂંકની ખાખતમાં શોક કરવાનું કહ્યું છે તેમ છતાં પાણીથી શોક કરવો. અથવા ધાખળીના કડકામાં વાટેલા મીઠાની પોટલી ખાંધી તેને રાગડીમાં ભરી કરવી અને તે વતી ખાજકના પેટને સહેતું સહેતું શોકવું.

ઊંટાટિયું, આરી, અછખડા, તથા ખળિયા વિષે ઉપર કહી ગયા છીએ.

ખાજક પોતાનું નાક ખંજવાળ્યા કરે, ઊંધમાં દાંત કકડાવે, અખઠી ઊઠે, જીભપર ધોળી છારી વળે, ભૂખનું પ્રમાણ નહોય એટલે ધણું ભૂખ્યું થઈ ખાવા ખેસે, પરંતુ મોંમાં એક કોળિયો ધાલે કે ભૂખ અછવાઈ જાય, પેટમાં ચૂંક નાંખે, ચીકણો આડો થાય, અને નાક તથા ગાંડ ખંજવાળે તો જાણવું કે તેને કરમ થયો છે. ખાજકને કરમ થવાથી ઘણા રોગ થાય છે. કાયકાનો ગર, કેરીની ગો-ટક્કીનો ગર, વગેરે સાકર સાથે ફકાવવાથી તથા દહીમાં કોવચ ભેળીને ખવડાવ્યાથી કરમ ખહાર નીકળે છે.

અકસ્માત.

ખાળકની આંગળી કપાઈ હોય તો લોહી લંછી નાખ્યા વગર ચીથડં ખાંધી દેવું. પરંતુ કાંઈ રજ હોય તો ઊને પાણીએ ઘોઈ નાંખી ચીથડં ખાંધવું. ઘણુંજ લોહી નીકળતું હોય તો ઘા ઉપર ઠંડું પાણી રેડ્યાં કરવું. આંગળીપર લોહી ઠરી ગયું હોય તો તે ખસેડી નાંખવું નહિ. કરોળિયાનું ખાતું અથવા ૩ ખાળીને લગાડવું. ચૂનો અથવા છીકણી અથવા પ્રાંડી લગાડવી નહિ. જખરો ઘા લાગ્યો હોય તો દાકતર કને તેને લઈ જવું. તેના આંગળી વગેરે છૂંદાય તો તેપર ધી ચોપડવું. થોડી થોડી વારે બે ત્રણ કલાક લગી ધી ધશ્યાં કરવું.

ખાળકની આંખ ઉપર ધ્રાંગું (Black eye) થયું હોય તેવારે આંખની આસપાસ એકાદ કલાક લગી ધી ધશ્યાં કરવું. સાત ઐસ પાણીમાં એક ઐસ ટિંક્યર આર્નિકા ભેળી તેમાં ચીથડં ખોળી આંખને ઘોવી અને થોડી થોડીવારે એ ચીથડં આંખપર મેલવું, અથવા ફટકડીના પાણીમાં ચીથડં ખોળી આંખપર મૂક્યાં કરવું.

ખાળક પડી જઈ ખેભાન થાય તો તેના મોંપર ઠંડું પાણી છાંટવું.

દીવાસળી ઘણી ઝેરી છે માટે છોકરાંના હાથમાં ન આવે તેમ એ પેટીઆ ઠેકાણે મૂકવી. સળગી ઊઠવાથી નેખમ થાય તેથી પણ એ ઊંચી મેલવી સારી છે.

છોકરાનાં લૂગડાં સળગી ઊઠે તો તેને ભોંયપર સૂવાડી શેતરંજીપર ગખરાવવું, અથવા ધૂળનો ટોપલો લૂગડાંપર નાંખવો.

છોકરું દાઝ્યું હોય તો દાઝલા ભાગપર ઘઉંનો

થોડો આટો મૂકી ચીથરે વની ખાંધી લેવું. અથવા તેલને સૂનાના પાણીમાં ભેળી તેમાં ચીથરું ખોળવું અને દાઝેલા ભાગપર મુક્યાં કરવું. જખમને વારેવારે ઘોષ પાટો ખાંધવો નહિ. ત્રીજે દહાડે સાફ ઘોષ નાંખી પાટો ખાંધવો. જો તેમાંથી ઘણું પાચ નીકળતું હોય તો ચીથરા વતી પોચે હાથે લૂંછી નાંખવું. કેટલાક માણસ જખમને વારેવારે ઘોષ પાટો ખાંધેછે. વારંવાર ઘોવાથી જખમ રૂઝાતો નથી. એમ કરવાથી નકામો ભાગ એટલે પડ વગેરે જતું રહેછે એટલુંજ નહિ, પણ જે પદાર્થનું માંસ ખનેછે તે પણ જતો રહેછે. જખમ ધીમે ધીમે કુદ્રતથી રૂઝાયછે.

ખાળકની આંખમાં રજ ગઈ હોય તો એક હાથે નીચલું પોપચું ઝાલી રાખી નરમ લૂગડાને પાણીમાં પલાળીને તેવની કે જીભવડે હળવે રહીને કહારી નાંખવી. આંખ સૂજી હોય તો દૂધ અને પાણીથી વારે વારે ઘોવી.

ખાળક પડી જવાથી ચામડી છોલાઇ હોય તો સરખા પ્રમાણમાં મીણ અને તેલ ભેગાં કરી નરમ મલમ ખનાવવો અને લૂગડાના કટકાપર ચોપડી છોલાયલા ભાગપર તે પટ્ટી મારવી.

ખાળકના નાકમાં ચણીઠી, વટાણો, કે એવી ખીજ વસ્તુ ભરાઇ હોય તો તેની માંસ કે ખીજાંસે તે કહા-કવાનો પ્રયત્ન કરવો નહિ. વખતે નાકમાં તે ઊંચે ચઢી જાય. એવે વખતે તુરત દાકતરને ખોલાવવો અથવા તેની પાસે તે ખાળકને લઇ જવું. વટાણો કે ખીજ અત્રને

ઐચાન્ન ગાઠીના વાસણમાં ચૂનો રાતરે પલાળી મૂકવો, અને સવારે ચૂનો નાચે કડી ઉપર નીતવું પાણી રહે તે ખીજ વાસણમાં નીતવી લેવું. એ પાણીમાં ચૂ-નાની ઘોળાશ આવવી ન જોઇએ.

દાણા ભરાયો હશે તો થોડીવાર નાકમાં રહેવાથી તે કૂલેછે તેથી જૈંચી કહારવું મુશ્કેલ પડેછે.

જે તેના કાનમાં એવી વસ્તુ ભરાઈ ગઈ હોય તો જે કાનમાં તે ભરાઈ હોય તે નીચલી ખાનૂએ રહે એમ માથું એક તરફ નમાવી ખોળ કાનપર ઉતાવળે ખે ત્રણ લપડાક મારવી એટલે ૩૫ દર્દને બહાર નીકળી જશે. એમ કરતાં ન નીકળે તો તુરત દાકતરની પાસે તેને લઈ જવું. કેટલીક ખાયડીએ એવી વેળા કોઈ હજમ કે સોની પાસે લઈ જાયછે. ચતુર સોની કે હજમ ઝટ કહાડી શકેછે, પરંતુ મૂર્ખા હોયછે તે કહાડી શકતો નથી એટલુંજ નહિ, પણ ઊલટો કાનના પડદામાં વગાડેછે તેથી ધુબળ લોહી નીકળી છોઝરું ઘણી પીડા પામેછે. એથી વખતે તે બહેરું થવાનો પણ સંભવ રહેછે. તેના કાનમાં મગતરું કે ખીજું જીવડું ભરાયું હોય તો તેને કલોઠે સૂવાડી જે કાનમાં ભરાયું હોય તે કાનમાં ચમચે ભરીને પાણી અથવા તેલ રેડવું. પછી તે કાનને નમાવી પાણી કે તેલ કહાડી નાંખવું એટલે જીવડું તેની બેડે બહાર નીકળી જશે. અથવા પાણીની પોચકારી મારવી. તેના ગળામાં પાઈકે એવી ખીજ વસ્તુ ભરાઈ હોય તો તેને ઊંધે માથે સટકાવી તેની પીઠપર ખે ચાર ઠોંસા મારવા એટલે તે મોંમાંથી બહાર નીકળી પડશે. એમ કરતાં ના નીકળે તો તાબડતોબ દાકતરની પાસે તેને લઈ જવું.

ખાળકને મધમાખીએ અથવા ભમરીએ ડંખ માર્યો હોય તો કુંચીના પોલ તેપર દાખી ડંખનો કાંટો કહાડી નાંખવો, એને તે ભાગપર તમાકુ અથવા છીકણી (તખીર) ને પલાળી તેપર ચોપડીને ઘસવી, અથવા ધી

કે મધ ધસતું. ડાબપર ગાયનું છાત્ર ખાંધવાથી પછું આરામ થશે. ડાબેલા ભાગ ધણી સૂજ્યો હોય તો તેપર ભીના પાણીથી શેક કરવો અને ઘઉંના લોટનું પોટી-સ ખાંધવું.

સામાન્ય સૂચના.

ખાળકને નવાડવાથી તેનું માથું સાફ થાયછે અને હાંધરી, ખોડો, વગેરે હોય તે જતું રહી વાળનો વધારો થાયછે. પછી માથામાં ધૂપેલ ધાલવું.

ગાયનું દૂધ છોકરાંને માટે ધણી ઉત્તમ ખોરાક છે. એ ધણું પ્રુષ્ટિકારક અને પચી શકે તેવું છે. ચાર પાંચ વરસ સૂધી તેમના ખોરાકનો મુખ્ય ભાગ ગાયનું દૂધ રાખવું. એથી તેઓ તંદુરસ્ત થાયછે અને તેમનો ખાંધો મજબૂત થાયછે. આપણા લોકોમાં દૂધ જેવો પ્રુષ્ટિકારક ખોરાક ખીજે એકે નથી. એક દહાડામાં આશરે બેશર દૂધ ખવરાવવું. જુદી જુદી રીતે તેમને જેમ રૂચે તેમ રોટલી સાથે, ચોખા સાથે ખવરાવવું. કદી કોઈ ખાળકને દૂધ ન સહે તો સાત ભાગ તાજું દૂધ લેઈ તેમાં એક ભાગ ચૂનાનું પાણી મેળવવું.

સૂરજને અથવા ખટાટાને ખાફી છાલ કહાડી નાંખી કલકા કરવા અને તેમાં જરાક મીઠું ભેળી ખાવા આપવા.

છોકરાંને સારો ખોરાક ખવરાવવાની ધણી જરૂર છે. સારા ખોરાકથી લોહી સાફ થાયછે. શરીરનું ખંધારણ લોહી ઉપરજ છે, માટે લોહી જેમ સ્વચ્છ અને સાફ તેમ તંદુરસ્તી સારી રહે. લોહી ખગડે તો શરીરમાં ખિગાડ થાય. ખાળકને એકનો એક ખોરાક ખાવા

આપવો નહિ. અથી તેને કુંટાળો આવેછે. વારાફરતી ખોરાક ખવરાવવો. પરંતુ યાદ રાખવું કે તે પુષ્ટિકારક અને પચે એવો જોઈએ. તથાપિ પેટમાં ભાર થાય એવા રીતે કદી ખવરાવવું નહિ. છોકરું વધારે ખાતું હોય તેને ટોકવાને બદલે કેટલીક સ્ત્રીઓ તેને વધારે ખવરાવેછે. આ તેમની મોટી ભૂલ છે.

નાનાં છોકરાંને આ પાવાની રોત ખોટી છે. દૂધ સઢતું નહોય તો દૂધની જોડે થોડી આ પાવી, પરંતુ દૂધ સઢતું હોય તો કદી આ પાવી નહિ.

છોકરાંને મીઠાઈ ખવરાવવી નહિ. એવી વસ્તુઓ જઠરાગ્નિને નબળો પાડેછે. વળી કુંદોઈ લીસો પીળો ખરફી વગેરે કરેછે તે ખવરાવ્યાથી કોઈવાર ઝાડો અને ઊલટી થાયછે તેનું કારણ એ કે એવા રંગમાં ઝેરનો ભાગ હોયછે.

વળી છોકરાંને જે ખોરાકપર રૂચિ નહોય એટલે જે ખાતાં કુંટાળો આવતો હોય તે ખોરાક ખાવાની તેમને જરૂર પાડવી નહિ, કેમકે કુંટાળાથી ખાધેલો ખોરાક ખરાબર પચતો નથી. જે ખોરાક ખુશીથી ખાધો હોય તે ઝટ પચેછે.

શિયાળામાં ટાઢ વાયાથી ધણાં છોકરાં ચૂલા આગળ તાપવા ખેસેછે. એ વખતે તેમને ચૂલા સામે પીઠ કરીને ખેસવા દેવાં નહિ, કારણ કે એ રીતે ખેસવાથી વાંસાની કરોડ નબળી પડેછે અને માથામાં લોહી ધરી આવેછે.

વળી છોકરાંને ભૂતની ભયંકર વાતો કહેવી નહિ, અને અંધારું હોય તો અહીં હાઉ છે ત્યાં જશો તો કરડી ખાશે એમ કહી તેમને ખીવરાવવાં નહિ. અથી

તેમને ઊંઘમાં ભયંકર સ્વપ્નાં આવેછે તેથી વખતે ચીસ પાડી ઊંઘમાંથી તે ઝબકી ઊઠેછે, અને પછી માની સોડમાં ભરાઈ જાયછે. આમ ભૂતની વાતો કહેવાથી તથા ખી-વરાવ્યાથી તેઓ ખીકણુ થાયછે એટલુંજ નહિ, પણ રોજ સ્વપ્નાં આવી ખરાખર ઊંઘ આવતી નથી અને તેમનું શરીર ખગડેછે.

છોકરાંને ખુરાં રાખવાં. તેમને આખો દહાડો ધ-મકાવ્યાં કરવાં નહિ. માખાપનો તેમનાપર પ્યાર છે એમ તેમને સમજાવું જોઈએ. તેમનાપર પ્યારની સાથે ધાક રાખવો.

કેટલાંક છોકરાં ખોસતાં અચકાયછે. સ્વાભાવિક ખોડ હોય તો તેનો ઉપાય નહિ, પરંતુ તેમ ન હોય તો તેનો ઉપાય ધીરજથી અને ખંતથી થઈ શકે. તેમને ધીમેથી અને વિચારીને ખોસવાની ટેવ પાડવી. તેમને ઉતાવળું ખોસવા દેવાં નહિ. તેમની પાસે ટૂંકી કવિતા ગવરાવવી, કારણ કે ગાવામાં જીભ અટકતી નથી. તેમની મશકરી કરવી નહિ. હીમોસ્થનીસ નામે મોટા યુનાની વક્તાની જીભ ધણીજ અચકાતી હતી. પરંતુ તેણે એનો એવો ઉપાય કર્યો કે મોંમાં કાંકરો રાખી દરિયા કિનારે જઈ મોટે સાદે ખોસતો. એમ કરતાં કરતાં તેની જીભ છૂટી ગઈ અને તે મોટો વક્તા થયો. જેમની જીભ અચકાતી હોય તેમણે હીમોસ્થનીસની ધીરજ, ખંત, અને મહા-વરાનો દાખલો લઈ તેની પેઠે વર્તવું.

ખાળકને વહેલું પગે ચલાવવું નહિ. તેને રોતરંજીપર છૂટું મૂકવું અને તેને એવું જણાશે કે હું મજબૂત થયું છું તો તે પોતાની મેળે ખૂરશીનો દાંડો વગેરે આલી ઊભું થશે. એમ કરી શકે અને ચાલવાનું કરે ત્યારે તેને ટકે.

દેવો. એમ પહેલું ચાલવા માટે ત્યારે તેની મરજી પ્ર-
માણે જવા દેવું. હીંડવાની શક્તિ ન હોય અને મરજી
ન હોય ત્યારે તેને હીંડવાનું જોર કરવું નહિ. કેટલીક
મા પોતાનાં બાળકને વહેલાં હીંડતાં જોવાને બહુ અ-
ધીર થાયછે, પરંતુ તેમને બપોર નથી કે એવાં બાળ-
કનાં હાડકાં બહુ નરમ હોવાથી ઝટ વળી જાયછે અને
ધુંટણુ નખળાં હોવાથી બહુજ પાસે આવી જઇ એક
એકને અથડાયછે.

બાળકને ઠેલણુ ગાડીમાં ખેસાડવાં નહિ. તે ચાલી
શકે એમ હોય તો જેટલું હીંડે તેટલું હીંડાડવું. એવી
ગાડીની ગતિ સારી હોતી નથી અને બાળકના સ્નાયુ
ગાડીમાં ખેસવાથી બરાબર પોષાતા કે ખીલતા નથી.
વળી એવી ગાડીમાં ખેસવાથી બાળકને વળતું પડેછે તેથી
ખુંધાં થવાને સંભવ છે. એ ગાડી એવી રીતે ચાલેછે
કે તેનું માર્થું એકવાર એક બાજુએ અને બીજીવાર
બીજી બાજુએ ડાલેછે, ઠાઠવાર આગળ અથડાયછે અને
ઠાઠવેળા પાછળ જોરથી અડીજાયછે. વળી શિયાળામ
છિયાને કેડમાં લીધું હોય તો તેને લાંચકનારના બદનની
ગરમી લાગવાથી તેનું તન ગરમ રહેછે. બાળક મોટું
હોઇ હીંડવાને શક્તિવાન હોય તો ઠાઠ વેળાં એવી ગા-
ડીમાં ખેસાડી ફેરવવામાં અડચણ નથી. બાળકને જેમ
પ્રુક્ષી હવામાં ફેરવ્યું હોય તેમ સાઈ. છોકરાંને ધરમાં
રમવા દેવાને બદલે બહાર પ્રુક્ષી હવામાં રમવા દેવામાં
વધારે લાભ છે. જે રમત રમવાથી તેમના વધારે સ્નાયુને
જોર પડે તેવી રમત રમવાનું તેમને કહેવું. જે છોકરું ધ-
રમાં ખેસી રહેછે તે ચાલાક થતું નથી. કેટલીક મા
પોતાનાં છોકરાંને રમવા જવા નહિ દેતાં ધરમાં વાંચવા

કે લખવા ખેસાડી રાખેછે. મા ઝમ જાણેછે કે માંડે છોકરું વધારે કસાક વાંચશે લખશે તો વહેલું પંડિત થશે. પરંતુ એનું પરિણામ માઠું થાયછે. નાનાં છોકરાંપર લખવાની સખ્તાઈ કરવી નહિ. થોડો વખત પાઠ કરવામાં રોકવા દેવો અને ઝાઝો વખત રમવા દેવાં જોઈએ. રમતાં કૂદવા દોડવાથી તેમનાં હાડકાં કસાયછે, લોહી શરીરમાં ઝડપથી દોડેછે, પાચન શક્તિ વધેછે અને ખુલાસેથી પેટ આવેછે. બાળપણમાં તેમના લખવા તરફ કાળજી રાખવાને બદલે તેઓ વધારે રમે તે તરફ વિશેષ લક્ષ આપવું. સાત વરસનું થાય ત્યાં સગી તેના મગજને ઝમ આપે. ઝમ અપાય તેમ કરવું. તેનું શરીર મજબૂત અને આરોગ્ય કરશે તો તેનું મગજ બુદ્ધિની મહેનતનો મધ્યમ ભાર ખમી શકશે.

વળી બાળકના સાંભળતાં અવિચારી ભાષણ કરવું નહિ, અથવા અપશબ્દ બોલવા નહિ. તેમનું મન એવું ચંચળ હોયછે કે જે કાંઈ તેમના સાંભળતાં કહ્યું હોય તે તેઓ ભૂલી જતાં નથી. એથી તેમનાં મનપર ખોટી છાપ પડેછે તે આખર સૂંધી રહેછે.

વળી બાળકને ગાતાં શીખવવું. ગાયનથી તેની છાતી ખીલેછે, તેનાં ફેફસાં કોવતદાર થાયછે, તેનો સ્વર મધુર થાયછે, અને તેના ઉચ્ચાર સુધરેછે. એથી તેને ગમત પણ થાયછે.

તાવ વગેરે આવી ગયા કેડે બાળકના માથામાં જૂ પડેછે. એ વખતે માથું સાફ ધોઈ નાંખી ધૂપેલ ધા-લતું. ધૂપેલમાં થોડુંક કપૂર ભેળ્યાથી જૂ મરી જશે.

આ પુસ્તક વિષે કેટલાંક પ્રતિષ્ઠિત વર્તમાન- પત્રોના અભિપ્રાય.

“સ્ત્રીમિત્ર” એ લઘુ પુસ્તક ખુબ ઉપયોગી છે અને તેના કર્તાની સારી સમજ અને જ્ઞાનને ઘણી સાબરારી આપેછે. આ ચોપાનિયું દરેક ગૂજરાતી કુટુંબમાં દાખલ થવું જોઈએ. કોઈપણ પત્ની અથવા માતાએ એના વિના રહેવું ન જોઈએ. સરકારનો આશ્રય હોય તો એ પુસ્તકની સસ્તી આવૃત્તિએ છપાવવાની અમે ભલામણ કરીએ. આપણાં કુટુંબોમાં ચાલતા વહેમ અને અજ્ઞાનની જેમને માહિતી છે તેએ સસ્તાં પુસ્તકોની કદર જાણશે. એવાંજ ઉપયોગી સરળ ચોપાનિયાંની ગૂજરાતીએને અમલ્ય છે + + +—ઈન્ડિયન સ્પેક્ટેટર (ઈંગ્લેન્ડ).

“સ્ત્રીમિત્ર” નામની એક ચોપડી અમને મીંનીલકુંક ઠાણાલાઈ છત્રપતિ, એલ.એમ. અને એસ., તથા મીંબળ-વંતરામ મહાદેવરામ મહેતા તરફથી મળીછે, તેની પહોંચ અમે આગળ લઈ ચૂક્યા છીએ. સ્ત્રીનો મિત્ર, એવું જે નામ આ ચોપડીને આપવામાં આવ્યું છે તે વાજબી છે, કારણ સ્ત્રીને સંબંધ ધરાવનારી ઘણી અગત્યની જાણતો તેમાં લીધેલોછે. રૂતુસાવ, ગર્ભ ધારણ, કસૂવાવડ, ગર્ભકાળ, પ્રસૂતિ વગેરે સ્ત્રીને જરૂરી જાણતો સંબંધી બોધ તથા સચેનાએ કરી કર્તાએ પછીથી માતાની હાલતમાં આવેલી સ્ત્રીને જાણગોળી, શીતળા, નાળ, માવણ તથા એવી બીજી ફેટલીક જાણતોપર કીમતો અને લંબાણ સમજ આપોછે. દરેક જાણત કર્તાએ સાદો, ખુલ્લી તથા સરળ ભાષામાં વર્ણવીછે એટલુંજ નહિ, પણ સ્ત્રીને સંબંધ ધરાવનારી ઘણી નાજુક જાણતોને કઠોર તથા ખુલ્લી ભાષામાં ન જણાવતાં ઘણીજ સંભાળથી કોમળતા તથા સહનતાથી વિવેચન કરીછે. કર્તાનો આ વિવેક પહેલેથી છેલ્લે સુધી

આખી ચોપડીમાં નજરે પડેછે, અને તે આપણું ધ્યાન તથા માન ખેંચ્યા વગર રહેતો નથી. બાબતોને એક પછી એક નિયમ પ્રમાણે લીધેલી હોવાથી વાંચનારને તે સમજતાં લગાર પણ ગુંચવણ પડતી નથી અને જે તે વાંચેછે, તે સહેલાઈથી સમજી પણ શકેછે. ગૂંજરાતી ભાષામાં આવી જાતની ચોપડીઓની ઘણીજ અછત છે, અને તે ઉપરથીજ આ ચોપડીની કેટલી અગત્ય છે, તે આપણે ધારી શકીએ છીએ. સ્ત્રી કેળવણી આ દેશમાં હજી જો કે બહોળા પાયાપર અપાતી થઈ નથી, તોપણ જે કંઈ રૂપમાં તે અપાયછે તે પરથી સંખ્યાબંધ બાળકીઓ વાંચતાં લખતાં શીખીછે, એટલું તો આપણું સંતોષ સાથે જાણી લીધુંછે. પણ બાળકીઓને પ્રાપ્ત થયેલું વાંચન જ્ઞાન, સાધનો વગર કેટલેક દરજે નિરૂપયોગી થતું આપણા જીવનમાં આવતું નથી. કેટલીક બાબતો જે તેમને ભવિષ્યમાં નજીકનો સંબંધ ધરાવનારી છે, તેમનાથી તેઓ તદ્દન અજાણી રહી જવાથી તેમને ઘણી અડચણ તથા દુઃખો પરિણામે ભોગવવાં પડેછે, અને પાછળથી તેનો અટકાવ જેવો થવો જોઈએ તેવો ખતો શકતો નથી. આ અટકાવ કેટલેક દરજે થાય, એવા હેતુથી મીઠા નીલકંઠે આ ચોપડી બહાર પાડી જણાવ્યુંછે. પણ અંધકર્તાએ સ્ત્રી તથા બાળકોને થતાં ઘણાં દરદોનો નાશ થવાને જે દવા બતાવીછે, તે ધાણુંકરી અંગ્રેજી હોવાથી, તેનો ઉપયોગ જેટલો ધારવામાં આવતો હશે તેટલો થશે, એમ અમને સંભવતું નથી. દવાના સંબંધમાં જો દેશી દવા બતાવ્યામાં આવી હોત, તો તે આપણા સોકોને વધારે જાણીતી તથા અનુસરતી હોવાથી, તેનો ઉપયોગ અંગ્રેજી દવા કરતાં સ્ત્રીઓ વધારે પુશીથી કરત, એ સ્વભાવિક છે. પણ આ ઉપરથી આ ચોપડીની અગત્ય ઓછી થયેલી એમ ગણના નથી. એમ ઉપર જણાવ્યું, તેમ આ ચોપડી સ્ત્રીઓના સંબંધમાં આશીર્વાદ ભરેલી

થઈ પડવી જોઈયે. દરેક દેશી કુટુંબને આ ચોપડીની નકલો ખરીદી ગ્રંથકર્તાને ધટિત ઉત્તેજન આપવાની ભલામણ હમો કરીએ છીએ. આ ચોપડીની ઘણી આવૃત્તિ થયેલી જોઈ એમે ખુશી થઈશું. — મુંબઈ સમાચાર.

“સ્ત્રીમિત્ર”ના કર્તાએ તેની ઉપયોગી ચોપડી એ-
મારાપર ઘણા સમય થયાં મોકલી છે અને આશા છે
કે આ ઉપયોગી પુસ્તક—આજ કાલ સ્ત્રીઓ જે દરદે
અને દુઃખોથી પીડાય છે તેમાંથી મુક્ત થવાને ધરધરનું
સાધન થઈ પડશે. આ નાનકડું પુસ્તક ઘણું નાનું છે,
પણ તે ઘણી બાબતમાં ઉપયોગી છે અને માતા
ને વહુઓને તો તેનાથી ઘણા લાભ મળશે. એ પુસ્તક—
માં સ્ત્રીઓને લગતા રીતુસાવ અને ગર્ભ વખતનાં દર-
દેથી મુક્ત થવા માટેના નાના ઉપાયો બતાવ્યા છે ને
સ્ત્રી ઉપયોગી સચનાનો ગ્રંથ, જે ૨૫૦ ધીરજરામે ઘણાં
વરસપર છપાવ્યો હતો તેના કરતાં કેટલેક દરજે આ વ-
ધારે ઉપયોગી થઈ પડવાનો સંભવ છે. આવાં પુસ્તકો
દરેક છોકરીને રીખવવાં જોઈએ. પણ આપણી કન્યા-
શાળામાં હાલ જે પુસ્તકો ચાલે છે તેને બદલે આવાં
ઉપયોગી પુસ્તકોની જગ્યા કરવાને કોણ ખતી રહે છે?
સરકારી કન્યાશાળામાં, અને તેમ નહિ અને તો ખા-
નગી કન્યાશાળામાં આવાં પુસ્તકો અવશ્યે કન્યા-
ઓને રીખવવામાં આવે તો અડચણ નથી. અને અને
તો આવાં પુસ્તકો ખરીદ કરી તેની સસ્તી આવૃત્તિ
કહાડી ઘનામોમાં અને રીખવવામાં સરકારે ઉપયોગ
કરવો એ ઘણું સાઈ છે. હાલના પુસ્તકની કીમત માત્ર
આઠ આના છે તે કંઈ ઘણી નથી. — ગુજરાતી.

મી૦ નીલકંઠ રાઘાભાઈ ઇત્તપતિ, એલ. એમ. અને
એસ., તથા મી૦ બળવંતરામ મહાદેવરામ મહેતા તરફથી
એક નાનકડું પણ દરેક કુટુંબને ઉપયોગી “સ્ત્રીમિત્ર” ના-
મનું પુસ્તક અમને ભેટ મળ્યું છે તેની પહોંચ આનંદથી

સ્વીકારીએ છીએ. આ પુસ્તક બહાર પાડવામાં તેમણે એક અબળા જાતિ અને નિર્દોષ બાળકોપર મોટો ઉપકાર કર્યો છે. દેશમાં સવાવડના વહેમથી હજારો અજ્ઞાન જુવાન સ્ત્રીઓ હેબકથી અને અજ્ઞાન સ્ત્રીઓના વિચાર તથા કહા-ણીઓ સાંભળી નાહક મોતની ભોગ થઇ પડે છે એટલું જ નહિ, પણ તેની સાથે સંકડો બાળકો કસવાવડ થવાથી અથવા પ્રસવ વખતની ઘટતી તપાસ અને સંભાળ નહિ રાખવાથી બિચારાં આ દુનિયામાં આવતાં પહેલાં અથવા આવતાંવાંતજ મરી જાય છે તેથી માતાઓને અને પત્નીઓને બોધ રૂપે આવા પુસ્તકની એક મોટી ખોટ હતી. અગાઉ આવી જાતના સ્ત્રીઉપયોગી સૂચનાનો પહેલો અને ખીજો ભાગ મરનાર ઠાકુર ધીરજરામે બહાર પાડ્યા હતા, પરંતુ તેની હાલ એક પણ નકલ મળતી નથી તેમ તેમાં કેટલાક વિષય ઘણા લાંબા હોવાથી તે વાંચતાં જરા કંટાળાની સાથે કે મૂલમાં ભારે પડવાથી ઘણાઓ-થી તેનો ઉપયોગ કરવો કઠણ પડતો. પણ આ સ્ત્રી-મિત્રની ખાર પૃષ્ઠી આઠ ફરમાની ઘણા સારા કાગળ અને છાપની ચોપડીની ફક્ત આઠ આના કીમત કત્તો-ના શ્રમ આમળ ધણીજ થોડી છે. આવાં પુસ્તકોની દેશમાંના ધનાઢ્યોએ અને રાજાઓએ સામટી નકલો ખરીદ કરી દેશમાં ગરીબ કુટુંબોમાં મફત આપવી. તેમ દરેક જ્ઞાતિમાં જેમ શુભાશુભ અવસરે લોટા, થાળીઓ, પવાલાં, હાંટા વગેરેનાં લહાણાં કરે છે તેના બદલામાં આવાં ઉપયોગી પુસ્તકોનાં લહાણાં કરવામાં આવે તો કરનારના નામ સાથે જ્ઞાતિમાં સુધારો, સંપ, સુખ અને સંપત્તિનો વધારો થાય એ આશું પુન્ય નથી. માટે હવે દેશમાં આ બાબત સદ્ગૃહસ્થો તરફથી ધ્યાન આપવામાં આવે તો ધાણુંજ સાફ છે. આશા છે કે વિદ્યાને ચહા-નાર દેશોત્કર્ષ ઇચ્છતા ગૃહસ્થો અમારી આ સૂચના સ્વીકારશે.—હિતેચ્છુ.

